アステリズム

小川　葉菜

目次

三奈の旅

「やっと着いた・・・」
　じりじりと初夏の日差しが照り付ける、舗装がところどころひび割れた、凸凹した道を十五分ほど歩いただろうか。
　古泉三奈は、タオルハンカチを取り出し、ぷつぷつと湧き出し、つながって流れている額の汗を抑えた。束ねた髪のカールした毛先からは汗が滴り落ちている。
　振り返ると、港はもうわからないくらい小さくなっていた。それを見て、疲れがどっと押し寄せ、振り返ったことを後悔した。
（ああ、お迎え頼めばよかったな・・・。）
　帰りは絶対に頼もうと、心に誓う。

　そのプチホテルは、とある島に最近できたホテルで、完全菜食主義（ビーガン）で、非加熱の料理と、フィンランド式サウナを売りにしている。
　ザ・ガーデンという名のそのホテルの門をくぐると、見事なハーブの庭園があり、ハーブたちが、たくさんの花を咲かせていた。そよ風が吹くと、ハーブの葉がこすれて香る。ブレンドされた香りが、三奈の鼻腔から脳に届き、十メートルほど進むとあるエントランスに着くころには、すっかり癒されてしまった。
　エントランスを入ると、左にフロント、右にエレベーターとスパがあった。正面の大きな窓には海が広がり、きらきらと反射して歓迎してくれている。
「こんにちは！」
　元気な女性の声が呼び掛けてきた。
「古泉様ですか？」
　呼ぶ声がするのでフロントに近づくと、汗で前髪が額に張りつき、マスカラがクマのように滲んだ自分が、受付カウンターに設置されたアクリルボードに映って恥ずかしくなった。慌ててサングラスをかける。
　フロントの女性は、当たり前だが気にもとめず、愛らしい笑顔で、宿泊者名簿とペンを差し出した。まだ二十歳そこそこだろうか、その女性の名札には、『松下』と書かれていた。

「どうぞ、こちらにご記入をお願いいたします。」
　サングラスに妨害されながら、宿泊者名簿の必要事項欄を埋める。そして、忘れないうちに、帰りは港に送ってほしいことを伝える。
「お部屋は、３０３号室になります。そちらのスパに向かって右手のエレベーターで、三階になります。」
　松下は、すべすべした手を、スパとエレベーターに向かって順にかざしながら、カードキーを三奈の前に置いた。
「ダイニングは二階にございます。ジャグジーとサウナは、係りの者がいなくても大丈夫ですので、スパの中からお越しくださいませ。ご利用時間はどちらも、十五時〜二十二時までとなっております。お部屋に館内のご案内やスパメニューがございますので、そちらをご覧ください。」
　三奈は、二泊予約していた。夕食の時間を、一泊目は六時、二泊目は五時にして、松下に見送られながらエレベーターに乗った。

　部屋に入ると、ここにもハーブの香りが漂っていた。非日常の空間に入るだけで、日々の疲れなど、全部忘れることができる。
　部屋自体はこぢんまりとしているが、広めのベランダがあってデッキチェアと小さなテーブルが置いてあった。ベランダは、壁でなく柵になっていて、その向こうには今渡ってきた海が広がっていた。
　ベッドはセミダブル、内装は、白と淡いブルーグレイで、アクセントにシルバーとイエローが配されていてモダンな雰囲気だ。
　ベッドに腰かけ、時計を見ると、三時半だった。
（ジャグジー行けるな。）
　汗でまとわりつく服をてこずりながらなんとか脱ぎ、シャワーを浴びて水着に着替える。館内は、ダイニング以外は、用意されているバスローブで移動していいらしい。バスタオルを持って、いざ、ジャグジーへ。
　スパの扉を開けて中へ入ると、松下がフロントから駆けつけてきた。
「ジャグジーのご利用ですか？」
「はい、そうです。」
　松下は、ジャグジーに案内してくれた。スパに入り、左手の通路を進んで外に出ると、サウナがある。その左側にジャグジーがあった。入る場所によっては、ロビーが見える。逆も然りだろう。少し恥ずかしい気もする。

「ローブかけがありますので、お荷物はこちらをご利用ください。ルームキーは、お預かりいたしますか？」
「見えるから、このままで大丈夫です。あ、今夜、スパの予約をしたいんですが、九時からって空いてますか？」
「はい、大丈夫です。コースか施術時間はお決まりでしょうか？」
　予約スケジュールも確認しないで、即答された。不人気なのだろうかと、不安になる。
「うーん。一時間お願いします。コースはその時に決めます。」
「ありがとうございます。それでは、開始十五分くらい前までに、スパにお越しいただけますでしょうか。」
「よろしくお願いします。楽しみにしてます！」
　三奈は、ルームキーをバスローブのポケットに収めて、鼻歌を歌いながらジャグジーに入った。
（はあー！すーっごくきもちぃーーー！）
　雲がところどころに浮かんでいるくらいの快晴だった。海までは三十メートルくらいだろうか。ジャグジーの音で波の音はほとんど聞こえないが、潮の香りは存分に楽しめた。この島に人や物資を運ぶ船が汽笛をならした。
　三奈は、太陽光線がろ過されて、景色がネガ色になるまで、出たり入ったり、のぼせそうなくらい、大好きな屋外のジャグジーを楽しんだ。

　ダイニングに到着すると、松下が迎えてくれた。
「いらっしゃいませ。お好きなお席へどうぞ。まだ気候がよいですから、テラスもおすすめです。」
　三奈は迷わずテラスに席をとった。テラスの夕陽は、空と海と、三奈を魅力的にライトアップしてくれた。ぬるい夕凪がちょうどいい。
　夕食は、このホテル自慢のローフードのコースだ。ローフードというのは、非加熱の完全菜食主義の食事法のことである。三奈はビーガン（完全菜食主義者）ではないが、密かに、和食、中華、フレンチ、のような感覚で、ローフードも選べる時代が来るといいと願っている。満足感があるのに、体に優しいのだ。残念なことに、ローフードのカフェは経営が難しいらしく、数年以内でなくなってしまう。
「お食事とご一緒にお飲み物はいかがでしょうか。」

松下がメニューをさしだした。三奈は、さっと目を通して、
「そうね。では、パイナップルとミントのジュースをいただくわ。」
「パイナップルとミントのジュースですね。少々お待ちくださいませ。」
松下が、テーブルの蠟燭に火をつけてくれた。空が少しずつ深い色になり、海風が穏やかになった。
三奈の他に、一組の外人の老夫婦と、一組のカップル、お一人様の女性客が二組いた。一般のレストランとしても解放しているそうなので、全員が宿泊客ではなさそうだ。
「お待たせしました。パイナップルとミントのジュースと、前菜になります。」
テーブルの上に、ペパーミントグリーンのジュースと、カラフルな前菜の盛り付けられた皿が静かに置かれた。
「本日の前菜は、パプリカの甘酢マリネ、アボカドとにんじんのカルパッチョ、ドライ野菜チップスのローフムス添え、ベビーリーフでございます。ドライ野菜チップスは、手でお召し上がりください。」
ローフードの食べられるお店は、ほとんどがカフェのため、こういう盛り付けをされたコース料理は珍しかった。大きなお皿に、絵を描くように盛り付けることで、こんなに素敵になるなんて！
三奈は、ドライ野菜の中から、れんこんチップスをつまんで、ローフムスをつけていただいてみる。生とは思えないパリッとした食感だ。
カルパッチョは、サーモンをイメージして作られていて、オニオンスライスやディル、スモークドパプリカとケッパーが、複雑な味を演出していた。パプリカの甘酢マリネは、甘酢というか、オレンジのような、甘い柑橘のジュースにニンニク、パセリを合わせてマリネされているようで、新鮮だった。
「お済みでしょうか？」
今度は、四十代くらいの女性が、皿を下げに来た。名札には、『上条』と書いてあった。幸薄げな、フェロモン漂う細身の女性だった。
「お待たせしました。トマトのスープ、バジルアイス添えです。」
次は、赤いスープに、淡緑色のアイスを合わせた、華やかな彩りのスープだった。まずは、赤いスープをいただく。フレッシュトマトのジュースに、少し、カイエンヌペッパーが入っているのか、舌に微弱だが刺激を感じる。次に、バジルアイスと一緒にすくっていただく。甘いバジルのアイ

スが、こんなに美味しいとは驚きだ。絶品だった。
　次は、パスタが運ばれてきた。桃とローチーズのローパスタだった。
「ローチーズは、カシューナッツを発酵させたものになります。」
　ローフードは、完全菜食のため牛乳を使わない。牛乳の代わりに、ナッツを発酵させてチーズを作るのだ。
　ローパスタは、菜麺器で、ズッキーニをカッペリーニ（細いスパゲッティ）くらいの細さにしたものが使われていて、彩りとアクセントに、ほろ苦いルッコラが散らしてある。ローチーズは、ブルーチーズのような香りがほんのりしていて塩味も効かせてあり、三奈はこのローチーズを買って帰りたいほど気に入った。
「いかがでしたか？少し癖のあるローチーズなんですが、大丈夫でしたでしょうか？」
「大丈夫どころか、お土産にしたいくらいです。もしかして、持ち帰りできますか？」
「そんなに気に入っていただけたなんて、ありがとうございます。シェフに伝えさせていただきますね。あと、お持ち帰り可能かどうか確認してみます。確かご滞在は・・・、明後日まででしたね。」
「はい、そうです！よろしくお願いします！」
　上条は会釈して、厨房へ消えた。

　ほどなくして、松下がメインを運んできた。
「お待たせしました。本日のメイン、テンペのステーキでございます。テンペというのは、インドネシアでよく食べられている、豆の発酵食品です。ローフードは、『四八度以下で調理されたもの』という規定がありますが、テンペのように、加熱後に発酵させたものは、リビングフードと呼んで、食物酵素がある食品としていただきます。納豆なんかもそうですね。手前のソースは、甘いバルサミコのソース、緑のソースは、パセリとニンニクのオイルソースでございます。他に、スモークドソルト、つぶマスタードも添えてございますので、お好みのものでお召し上がりください。」
　テンペの上に、スライスしたラディッシュ、カリフラワー、鞘を開いたさやえんどうが、センス良くかざりつけられていた。食事は、これが最後の一皿だ。名残惜しい気持ちでいっぱいになりながら、丁寧に口に運ぶ。

それぞれのソースでいただき、つぶマスタードをのせたり、混ぜてみたりする。まるで、花火大会のクライマックスのように、次々といろんな味が押し寄せる華やかなメインだった。テンペのむっちりとした食感は食べ応えがあり、おなか一杯になった。
「最後に、デザートとお飲み物になりますが、お飲み物はどうされますか？」
　三奈は、差し出されたメニューから、ルイボスティーを選んだ。
　少しして運ばれてきたデザートは、アシェットデセール（スイーツの盛り合わせ）だった。
　アーモンドミルクで作ったバニラアイス、カシューナッツで作ったチョコレートアイス、クルミをクリーム状にしてラム酒を効かせたものを絞り、ラムレーズンとクラッシュくるみが散らされている。ここに熱い穀物コーヒーをかけてアフォガートにする。今日一日を締めくくるのに、相応しい大人のデザートだった。
（はあ、終わっちゃった・・・。）
　時計を見ると、七時半少し前だった。スパまではまだ時間があるし、部屋で少しゆっくりすることにして、伝票にサインするために近くにいた松下を呼んだ。
「ありがとうございました。こちらにサインをお願いいたします。それから、チーズのお持ち帰りの件ですが、この時期なら、三時間くらいなら保冷バッグでお持ち帰りいただけるそうです。サイズはこれくらい、お値段は、保冷バックと保冷剤付きで、千五百円だそうです。」
　松下は、指で、直径十センチくらいの輪を作って、チーズのサイズを見せた。
「では、二個お願いします。」
　三奈は、サインした伝票を渡しながら答えた。あのチーズが家でも味わえるとは嬉し過ぎる。
「お食事、本当にどれも美味しくて感動しました。ごちそうさまでした。」
　三奈がそう言うと、松下は、電気がぱっとついたみたいに、嬉しそうな笑顔でお礼を言った。
　松下は、サービスの仕事が大好きなのだろう。まるで遊んでいるみたいに、ずっととても楽しそうだった。そういう波動は、客にも伝染するもの

だ。

　部屋に戻り、ベランダに出て、デッキチェアに横になる。
　波が、湿度を帯びた空気を送ってくる。まるで、柔らかなシルクの海を漂っているようだ。

あおいの旅

　あおいの母は、病室で息を引き取った。膵臓がんだった。一年前に、ステージ４と言われ、抗がん剤の効果もなく、苦しんで、苦しんで、逝った。
　あおいは、ゲルソン療法や甲田療法など、有名なガンの自然療法の本や、そういった療法で余命数ヶ月のガンを克服した体験談の載った本を買い漁り、母にも読むようにすすめた。しかし母は、全く受けつけなかった。
「お医者さまの言う通りにしてたらよくなるから大丈夫。」
　そう言って苦しみ続け、人生を終えた。薬物を使わない療法でも、苦しむことにかわりはなかっただろう。そして、同様に助からなかったかもしれない。
　でも、それはガンに殺されるのだ。
薬物療法は、健康な細胞も攻撃する。そして、違う病気を引き起こすこともある。母の場合は、抗がん剤が癌には全く効かずに、正常な細胞だけを痛めつけた。髪は抜け落ち、嘔吐を繰り返し、体力が急激に落ちて、歩くことも、携帯電話を持つことさえもできなくなった。
あまりに副作用が強いので、抗がん剤をやめることになったのだが、それはつまりもう、手の施しようがないという意味だった。それから数日の内に意識が朦朧となり、呼吸が荒くなり、ゼーゼーと苦しそうな状態が十日ほど続き、それが止まって、母は逝った。

あおいは、親戚にも、母の友達にさえも、会うことがとても嫌で、誰にも知らせずに、たった一人で見送った。
母の火葬を済ませ、遺骨を抱えてマンションに帰った。部屋に母の気配を感じる。幽霊でもいいから、会いたかった。もう一度、話したかった。
母が亡くなってからの記憶がほとんどない。ただ、忙しかった。ただ、我慢した。
なにもできない。お腹もすかない。息することさえも苦しい。
　人は、あまりに辛いことがあると、本能的に、生きるのをやめるのかもしれない。
　ここ数年、あおいは、母の病気を治すことを目的に生きていた。努力も

願いも叶わず、突然、生きる理由を失ってしまった。
　ここ二日ほどは、ずっと張りつめていて、全身がちがちだった。残りの体力を振り絞って、ベッドにたどり着き、横たわって目を閉じた。同じことをぐるぐる、ぐるぐる、考えてしまう。これは悪夢なのではないかと思う。母は、なんで今の医学で治せないほどになるまで放っておいたのか。あおいのために、少しでも長く生きるべきじゃなかったのか。あおいなら、母のために生きようと思うのに。ああ、苦しい。誰か助けて。誰か・・・。夢の中で、同じことをずっと考えている。孤独という恐怖と一晩中戦い、眠れた実感はないまま母のいない朝が、またきたのだった。
四月初旬の朝はまだ肌寒く、エアコンを入れた。湯船にお湯をためて、体を温めることにした。体が温かくなると、筋肉も心もほぐれそうな気がしたからだ。
だが、期待ははずれ、体が温まって筋肉は多少ましになっても、心は緊張したままだった。凝り固まった心にひっぱられて、一旦ほぐれた体もすぐに元に戻ってしまいそうだった。
仕事は、慶弔休暇と有休を合わせて一週間休ませてもらうことにした。役所関係の手続きや、保険金の申請など、全部自分でやらなくてはいけないのだ。
（ぼんやりしてる暇はないわ。）
　あおいはスーツを着て、化粧をした。リラックスした服装だと、人前でみっともなく泣き崩れかねないと思ったからだ。
　手続きに必要な、母の実印や保険証券などを探しに母の部屋に入ると、そこにある甘い空気にとても幸福な気持ちになった。そして直後に、大声で泣き崩れた。
　せっかく化粧したのにと、冷静な自分もいるのだが、泣きやめなかった。そしてそのまま力尽き、今度は母の香りに包まれて、胎児のように丸まったまま、深い眠りに落ちて行った。

　目が覚めると夜中だった。空腹は感じるのだが、冷蔵庫の中の豆乳ヨーグルトを一口食べたら吐き気がした。水だけ飲んで、パジャマに着替え、もう一度眠ることにしたが、ベッドに入るとまた、ぐるぐる考えてしまう。これが、鬱なのだろうか。これが、鬱の人のいる次元なのか。また、一睡もできなかった体感で、朝になった。

今日こそと、母の部屋のドアを開けた。そして、すぐ閉めた。
（無理。）
あおいは、四日分くらいの着替えと水着をスーツケースに詰めて、家を出た。とにかくここから逃げたかった。

一時間後、あおいは空港にいた。
家から最寄り駅までの道中に、旅行会社に電話をしてエアーの手配を済ませてあった。
「暖かいところで、女性が一人で行くのにおすすめのところありますか？今日出発、三泊で。」
「あ、え、はい、少々お待ちくださいませ。暖かいところ・・・ですね。」
オペレーターは、あおいの早口のオーダーに驚いたようだったが、そこはプロ、すぐにキーボードを高速でたたく音が聞こえる。数十秒くらいで、あおいの希望に沿っていそうなところを見つけてくれた。
「沖縄や、鹿児島の離島などはいかがでしょうか。」
沖縄には行ったことがある。あの賑やかな国際通りのイメージが強く脳裏に浮かんだ。
「鹿児島の離島にします。」
今は、とにかく隠れていたい。
「それでは、奄美大島か、屋久島はいかがでしょうか。」
それを聞いたあおいの頭に、苔の森の光景が浮かんだ。
「屋久島！屋久島に行かせてください！」
そう言った時に、ちょうど駅に着いた。電車はあと五分で到着予定だ。
「電車が五分で来ちゃうので、ツアーコードをこの携帯にショートメールいただけますか？検索して、申し込んで振込します。あと、ホテルはあなたのセンスにお任せします。」
無茶ぶりである。でも、オペレーターは、落ち着いた声で言った。
「さようでございますか。お時間がないとのことですが、ホテルはご予算など、細かなご希望をお伺いしてからお決めいただいた方がよろしいかと思いますので、一旦、往復の飛行機だけ、ご予約させていただきます。飛行機は四時間後の出発となりますので、もしよろしければ、空港に到着なさってから、再度お電話いただけますでしょうか。ホテルはその時に、い

くつかご提案させていただきたいと存じます。」
　あおいは、決めたり、選んだりすることには、うんざりしていたが、彼女に責任を負わせるのは気の毒だとも思い従うことにして、あおいを迎えに来た電車に乗った。

　屋久島は暖かかった。鹿児島で乗り換えたために、到着は十七時を回っていたが、まだ暗くはなかった。
　ホテルは、いくつか提案された中で、瞑想やビーチヨガなどの、あまりアクティブではないアクティビティが充実している、ホリスティックなオーベルジュに決めた。

　そのオーベルジュは、白いドーム状の壁にスカイブルーの丸い屋根が美しかった。エントランスへの階段も真っ白で、白っぽい緑の金属を、捻じったり編んだりした手すりがあり、ギリシャのサントリーニ島にでもいるのかと錯覚しそうだ。こんな心理状態のあおいでさえ、ときめいてしまう。階段を上り、ガラスのついた白い木の扉を開けて中に入った。
　ホテルというよりは、レストランといった印象を受けるロビーで、入ってすぐにレジカウンターのようなものがあった。ベルが置いてあったので、チリチリと鳴らしてみた。
　二、三秒して、奥から中年の痩せた女性が、きびきびした早歩きでやって来た。ハリーポッターシリーズに登場する、マクゴナガル先生を彷彿とさせる雰囲気だ。
「お待たせして申し訳ございません。ご宿泊のお客様ですか？」
「はい、今日から三泊する、瀬川です。」
「瀬川様、今朝、ご予約いただいた方ですね。ありがとうございます。お部屋のご用意はできていますので、ご案内いたします。階段になりますので、お荷物はお預かりいたしますね。」
　そう言うと、あおいのスーツケースを持ち、ダイニングの脇にある階段をすいすい上っていった。あおいも続く。階段は、円形の建物に沿うように作られており、段差も緩やかで上りやすかった。ところどころに額縁のような窓枠の小窓が作られており、屋久島の大自然の絵画が飾られているようだった。季節や時間帯で変わる絵だ。
　二階が宿泊施設のようで、見たところ四部屋のみのようだった。三部屋

は海が見える間取りになっていて、あおいは、海の見える東の部屋に案内された。
　マクゴナガル先生から、館内、室内の説明を受け、夕食の時間を聞かれた。食欲は全くなかったが、オーベルジュなのでパスするのも失礼かと思い、七時からでお願いした。
「数日食事してないので、少量でお願いします。」
「さようでございますか。それでしたら、もしよろしかったら、ローフードはいかがでしょうか？お野菜だけの非加熱のお料理ですので、とても消化がよくて、食欲がないときはおすすめです。数日、断食状態だったとすると、普通のお食事を急に召し上がって、お体をこわされるといけませんので・・・。」
　あおいは、ローフードが何か知らなかったが、興味が湧いた。
「では、それでお願いします。」
　マクゴナガル先生が部屋を出て行ったので、あおいは寝心地のよいベッドに、さっそく横たわってはっとした。
　そのために来たのだから本末転倒なのだが、母のことを考えない時間があったことに気づき、胸が痛んだ。家を離れただけで、こんなに早く母を忘れることができるなんて、怖かった。
　そうなるとまた、ぐるぐるが始まる。でも、しばらくは無理に何かをしなくていいのだ。思う存分ぐるぐるしていていい。

　プルルルプルルル、プルルルプルルル・・・
　電話の音で目が覚めた。飛び起きて受話器を取る。
「瀬川様のお部屋でよろしいでしょうか。」
「あ、食事ですね、すみません。すぐ行きます！」
　慌てて部屋を出る。ダイニングに行くと、マクゴナガル先生が待っていた。
「お疲れのところ申し訳ございません。お食事しないでお休みいただいてもよろしいですが・・・」
「ごめんなさい。大丈夫です。食べます。お願いします。」
　マクゴナガル先生が申し訳なさそうに席に案内してくれた。
　すでに十九時二十分を過ぎていたので、外は真っ暗だった。
　闇を見つめていると、この数日を思い出す。やることが多すぎて、悲し

む余裕がなかった。母の部屋の香りに包まれたあの時、限界まで水を注ぎ続けた水風船が割れたみたいに、一気に感情が溢れ出た。
　マクゴナガル先生が、ドリンクメニューを持ってきた。
「お食事とご一緒にお飲み物はいかがですか？断食後とのことですので、野菜とフルーツのジュースがよろしいかと思います。」
　メニューを見ると、にんじんとりんごのジュース、セロリとパイナップルのジュース、ビーツとベリーのジュース、など、どれも魅力的なジュースが並んでいた。
「では、ビーツとベリーのジュースをお願いします。」
「承知しました。お食事ですが、アレルギーや苦手な食材はありますか？」
「ないです。あ、チェックインの時も言いましたけど、量は少なめでお願いします。残すと申し訳ないので・・・。」
「承知いたしました。本日は、ジュース、ロースープ、ローパスタの三品の予定でご用意させていただきますが、よろしいでしょうか。断食明けは、あまり一度に召し上がるのはお体によくありませんから・・・。」
「断食に詳しいんですね。私はよくわからないので、お任せします。」
「かしこまりました。当ホテルは、断食や半断食のプランもあるんです。もしよろしかったら、お食事の内容を半断食にご変更されますか？」
　あおいは、今の自分では普通に食事をするのは無理かもしれないと思った。
「そうですね。しばらくは食べられそうもないので、それでお願いできますか？」
「はい。承知いたしました。」
　一礼して、マクゴナガル先生が去った。

　あおいがオーダーした、赤紫色のジュースが運ばれてきた。
「お待たせしました。ビーツとベリーのジュースです。屋久島産のはちみつで甘みをつけてございます。一気に飲まずに、一口ずつ、噛むようにお召し上がりください。」
　ワイングラスに注がれたジュースを一口飲んでみた。ベリーの香りが強く、ビーツの土臭さはほとんど感じなかった。急に空腹を感じ、一気飲みした。聞いたそばから、噛むのを忘れていた。

「ローガスパチョでございます。」
　サーモンピンクのスープが、テーブルに置かれた。ふんわり、泡立っている。
「スペインや、ポルトガルの冷静スープを、ローバージョンでお作りしています。ファストメニュー（断食料理）なので、具もブレンダーでスープにしております。こちらも、よく噛んでお召し上がりくださいませ。」
　スープをすくうと、スプーンを持つ手がプルプルと震えてしまう。ほとんどがスープ皿に戻って行ったが、スプーンにわずかに残ったスープをいただくことができた。
（美味しい。スープだから当たり前だけど、瑞々しい・・・）
　ロースープは、加熱していない。そのため、フレッシュな野菜特有の青臭さが残っている。それが、あおいには、瑞々しいと感じたのだ。今度はちゃんと噛みながら、時間はかかったが、全部飲むことができた。

　十五分くらい待っただろうか。次が最後、パスタだ。後で知ったことだが、一品一品の提供時間をあける方が、消化がスムーズなのだそうだ。
「本日のローパスタは、アボカドのローパスタになります。スパゲティは、大根を麵状にしたもので、ソースは、アボカドをピュレ状にして、味噌で味を付けたものになります。大根から水分が出ますので、味が薄くなりましたら、こちらのお味噌をお好みで加えてお召し上がりください。」
　パスタは、ごく少量だった。あおいの体調を気にして、少なめにしてくれたのだろう。フォークで巻き取り、口へ運ぶ。
（このパスタソース美味しい。普通のパスタに絡めて食べたいな。ローフードって、こんなに美味しいんだ。これ、お母さんにも食べさせてあげたかったな。）
　あおいは、危うく慟哭しそうになってしまったが、なんとか飲み込んだ。

今日も、湯船に浸かろう。猫足のバスタブにお湯を張り、ゆっくりと浸かった。
あおいは悔しかった。大好きだった母。あおいには、父も兄弟姉妹もいなかった。

母は、未婚であおいを出産した。
そして、再婚もしなかったので、ずっと二人家族だった。母に恋人がいる時もあったが、家庭のある人だったようで、母が再婚することはなかった。
頬を涙が伝う。ずぼっと、湯船に頭まで沈んでみる。苦しい。どっちが苦しいんだろう。死んでしまった母と、生きているあおい。
闘病中の母は本当に辛そうだったので、やっぱり死んでしまった方が楽なんだろうな。そう思っても、あおいは、苦しさに耐えられずに湯船から顔を出す。肺いっぱいに荒く空気を吸い込み、生きていることを実感する。
ここ数日食べていなかったし、なんだかのぼせてしまったようだ。
今はとにかく眠ろう。

バッタとレモン

　とてもよく眠った、と思ったのに、夜中の二時だった。どんなに知恵をしぼろうが、母が生き返るわけもないのに、あおいは目が覚めると、ずっと母のことを考えてしまう。
　階段の下に、書籍が並んでいたのを思い出し、階下へ下りる。
　百冊はあるであろうか。料理の本、リゾートを特集した本、自然療法関連の本。あおいは、リゾートを特集した本を、二、三冊手に取った。
　そこへ、一組のカップルが下りてきた。あおいは、驚かせてしまわないように、咳払いしてみた。
「こんばんは。」
　カップルの男性が、挨拶する。ひょろっと背が高く、手足も細く、目鼻口や髪型もシュッとしていて、一目みて、バッタだと、あおいは思った。
「眠れないんですか？」
　女性が、話しかけて来る。茶髪のショートヘアがよく似合う。レモンイエローのＴシャツが、夜の目には眩しい。
「早く寝すぎてしまって、変な時間に目が覚めてしまったんです。本でも見てたら、また眠れるかなって思って。」
　手にした本をちょっと持ち上げて言った。あおいは、部屋へ帰りたくてたまらなくなり、階段を上りながら、「おやすみなさい」を言って、会釈した。階下で、カップルがひそひそ声で話したり、くすくす笑っている。
　あおいは、世界一、一人ぼっちだった。
　せっかく持ってきた本も、数ページ見ただけで、断念してしまった。何を見ても、頭の中は、母のことでいっぱいになってしまうので、何度も同じところを読み返す始末だ。自分がこんなにマザコンだったとは、驚きだった。
　なんでもいいから何かしたくて、なんとなくバルコニーに出る。コールタールのような黒くねっとりした海と、夜明け前の一番暗い闇があった。まだ夜は明けない。

　翌日も、あおいは何もできそうもなかった。このホテルの半断食は基本二食で、朝はスムージースープのみ、ディナーは、初日と最終日は３コース、中日は２コースになるらしい。

自分の体とは思えないくらい、重く感じる。トレーニングの器具でも取り付けられているように、思うように動かない。まるで、水中にいるようなのだ。夢の中で早く走れないのに似ている。

ダイニングに着くと、マクゴナガル先生が迎えてくれた。

席に着くと、すぐに白湯を運んできてくれた。

「朝一番の白湯は、体の中を浄化してくれると言われております。ぜひ、お召し上がりください。」

あおいは、白湯の、金属のような独特な味が苦手だったが、今は四の五の言わずに飲んだ。

しばらくして運ばれてきたスムージースープは、屋久島の森の苔のような深緑色だった。まさか、苔のスープだろうかと思ったが、りんごとオレンジ、ほうれん草をブレンダーでスープにしたものだそうだ。スプーンですくいながら、ゆっくり噛んで食べるように飲む。

ちょうど、昨夜のカップルが、朝のビーチヨガを終えて、ダイニングに入ってきた。

あおいに気づくと、二人は軽く会釈して、ふざけあいながら窓際の席に座った。普通の食事の客は、コンチネンタルビュッフェが用意されていた。

同じ空間にいるというのに、まるでテレビでも見ているようだ。

部屋に戻ってベッドに入る。ゆっくりと沈んでいくような感覚に安らぐ。このまま、いつまでも、どこまでも沈んでいたい。

雨音に目が覚める。スコールのようだった。屋久島は年間平均降水量が、全国平均の二倍を超えるほど雨が多い土地だ。

ベッドを出て、バルコニーに向かう。ほとんど食べていなくて以前より痩せているはずなのに、重力が強くなっているのではないかと思うくらい体が重い。

なにかに呼ばれたような気がして、窓を開けて豪雨の中に立つ。激しく降る雨があおいを容赦なくたたき、一瞬でずぶ濡れにした。服が重く、あおいは立っていられずに、その場にばしゃっと座り込んだ。排水が間に合わず、水たまりができている。

あおいは、なぜだかわからないが心地よくて、座り込んだまま滝のようにたたきつける雨に打たれていた。

しばらくして空が泣き止むと、澄んだ空気が辺りに満ちた。太陽が光と熱を注ぐ。あおいは、雨水を滴らせながら、そろそろと立ち上がった。空にかかる二重の虹は、屋久島が、あおいを歓迎しているようだ。

二日目のディナーは、ジュースとサラダだった。
ジュースは、りんごと小松菜のジュース。
サラダは、色とりどりの野菜を使ったもので、ノンオイルの和風ドレッシングと、クリーミーなアボカドのドレッシングが添えられていた。なんだか少し食欲が出てきたようで、相当ゆっくり噛んで満腹中枢を満足させようと試みたが、足りなかった。
このまま寝てしまうのももったいないので、部屋にあった案内の中から、瞑想のクラスを申し込むことにした。瞑想のクラスは、朝、昼、夜の三回開催されていたので、さっそく夜のクラスに参加することにした。会場はビーチにタープを設置して行うらしく、暴風の時は中止になるようだった。
Ｔシャツとレギンスに着替え、ビーチに出た。瞑想の前の、ヨガのクラスがちょうど終わったところだった。ヨガマットを借りて、後ろの方に敷く。
「あら、遠慮しないで。今夜はマンツーマンよ。」
インストラクターは、手をはためかせて、あおいを呼び、タープの中央に座らせた。
静かな夜だった。インストラクターが、瞑想用のＣＤを再生して、ハープのような声で囁くように言う。
「あぐら、座禅、正座、どれでもかまいません。一番リラックスできる体勢を探してみてください。」
あおいは、あぐらをかいた。
「それでは、頭が天からつられているような感じで背筋を伸ばして、顎は床と平行になるように、瞼は、閉じるか半眼で、視線は額の中心を見るイメージで、ゆっくりと呼吸をしながら、呼吸に意識を向けてください。」
次々出されるコマンドは、リラックスとは程遠いものだったが、ある意味集中できる。
「初めから、全部完璧にやろうとしなくて大丈夫です。呼吸から意識がそれても大丈夫です。何か聞こえてくる音がしたら、そちらに意識を集中し

てみてください。足が痛いと感じたら、そこに意識を集中してみてください。なるべく、何か考えるのではなく、今起こっていることに、意識を向けてみてください。」

　瞑想は、今のあおいにはとてもむずかしかった。すぐに母のことが浮かんで泣きそうになる。三十分のクラスだったが、瞑想できたのは、ほんの五分ほどだったかもしれない。

　翌朝も瞑想のクラスを申し込んだ。

　夜中に降った雨で、砂が濡れていた。苔生した森から広がってくる空気が新鮮だ。

　今朝は、六十代くらいの男性のインストラクターだった。肌が栗の鬼皮のように艶やかな茶色に日焼けしているせいか、日本人なのかわからないような容貌をしている。

　すでに、先客がいて、それはレモンだった。軽く挨拶を交わしていると、すぐにクラスが始まった。

　栗は、日本人だった。名前が石井、日本語も上手だ。あおいはちょっと残念に思った。外人だったら、日本国内に居ながらにして、海外旅行気分になれそうだったからだ。

　瞑想が終わると、バッタもやってきて、レモンと一緒にこの後のヨガクラスに参加するようだった。

「おはようございます。ヨガは出ないんですか？」

　バッタが声をかけて来る。あおいは、微笑とともに頷いて返して、その場を去った。

　今朝のスムージースープは、ベリーと青梗菜だった。青梗菜の白い部分しか使っていないらしく、かわいらしい色をしている。瞑想後から襲ってきている眠気が最高潮だ。すぐに部屋に戻って、また眠った。

　眠れるようになっただけ、心が健全になった証拠ではあるが、なにしろ、寝ても寝ても眠い。午後の瞑想に出るか迷って、せっかくなので出ることにした。それにしても、こんな体調で、家に戻ったときに、元の生活を営めるようになるのだろうか。

　ビーチは、四月でももう暑い。この時間は、他のホテルに宿泊している観光客や、地元の人も参加していて、七人くらいの人がスタンバイしてい

た。瞑想前とは思えないくらい、賑やかだったが、瞑想中は、当然だが、ちゃんと静かになった。
　あおいはまだ、母のことを考えずに瞑想できなかったが、初めてクラスを受けた時とは心の在り方とでも言うべきか、なにかが違ってきている。
　母がもういないということを、諦観できるようになったように思う。
　そして、哀しみが薄れることを罪悪のように感じていたが、寂しさは、もっと温かいものに変わって自分の一部になる、そんな風に今日は思うのだ。

　明日の朝目覚めたら、帰らなくてはいけない。もう少し強くなるまでここにいたかったが、途中やりにしてきたことがたくさんある。帰ったらこんな時間はしばらく持てなくなるのだから、残された時間を、目一杯、ゆっくり過ごすことにした。
　部屋に戻る前に、本でも持っていこうと、本棚を物色する。その時、あおいの目にとまったのは、ローフードのレシピ本だった。表紙には、日に焼けた肌の少女が微笑んでいた。彼女は、バリ島に住む日本人らしい。適当に開いたページに、ナッツチーズの作り方が載っていた。その、ほんの数ページが、あおいを覚醒させた。
（ローフードって、なんて面白いんだろう。）
　あおいは、その本を部屋に持ち帰り、夢中で読んだ。

　ディナーに下りて行くと、あのカップルがトレッキングから戻ったところだった。軽く頭を下げて挨拶し合う。
「体調はいかがでしょうか？」
　マクゴナガル先生が話しかけてきた。あおいは、だるくて眠くて堪らないことを話した。
「断食や半断食中は、普通のことですので、ご安心ください。それから、こちらですが、断食された方にお渡ししているご案内になりますので、ご覧になってください。」
　渡された紙には、断食後の注意事項が書かれていた。料理を待つ間に目を通す。
　断食後は、急に普通食に戻さず、重湯やお粥などから徐々に戻すそうだ。断食の日数が長いほど、回復食の期間も長くとらないといけない。あ

おいは、半断食で絶食はしていなかったので、むしろここにいる期間が回復食みたいなもので、さほど大変ではなさそうだ。
　今夜は、最後の夜なので３コースディナーだ。
　ジュースは、りんごとにんじんのジュース。
　スープは、具のないローコーンスープだった。コーンスープなのに、こってりしていない。甘さもあまりない。コーンスープが、それほど好きではないあおいは、このスープが気に入った。
　パスタは、トマトとバジルのローパスタだった。ソースの味を舌に記憶させる。あのレシピ本を見てしまった今は、半断食にしてしまったことが、すごく悔やまれた。もっとグルメなローフードを体験したかった。
　あおいが食事を終えて席を立った時に、バッタ達と、もう一組がディナーに現れ、席に案内されていた。今から食事なんて、うらやまし過ぎる。八つ当たりだが、つい睨んでしまった。
　部屋に戻ってシャワーを浴び、瞑想の準備をする。時間より早かったが、ビーチで待つことにした。

　瞑想の前のヨガのクラスがタープを占領していたので、あおいはヨガマットをタープの外に敷いて横たわる。平らでない砂は、凸凹として寝心地はよくなかったが、まだ温かい。
　寝そべると、闇深い屋久島の夜は、星がきれいだった。
（ここに来て、命拾いしたな。）
　あのまま家で暮らしていたらと想像すると、自分が不憫で堪らなかった。それにしても、あの精神状態で、よくこんなところまで来られたものだ。今は、全部投げ出して、遠くへ逃げることを選んだ自分を、誇らしく思えた。
　そこへ、バッタ達がやってきた。
「こんばんは。瞑想待ちですか？」
　レモンが、あおいの隣にヨガマットを敷きながら、話しかけてくる。
「こちらには、いつまでいらっしゃるんですか？」
「明日までです。明日の朝、帰ります。」
「そうなんですね。私たちは明後日までです。明日、いよいよ屋久杉見に行くんですよ。屋久島、自然が多くていいところですね。トレッキングは、どこか行かれましたか？」

「いいえ。半断食のプランにしてたので、体がだるくて、ずっと寝てただけになっちゃいました。」
　あおいは、さも半断食をするために来たかのように言った。
「半断食！食べてないんですか？」
「食べてますよ。極少量だけ。今は、早く普通のものが食べたいです。」
「すごいですね。私はそういうの、とてもできそうもないわ。痩せましたか？」
「体重計ってないからわからないですけど、たぶん痩せてると思います。でも、断食の本来の目的はダイエットとは違って、内臓を休ませることみたいです。たぶん、普通の食事に戻したら、前より吸収して太っちゃいそうな気がします。」
「へえー。そうなんですね。てっきり、ダイエットなんだと思ってました。」
「初めてやったんですけど、食べないことがきついというよりも、体が重くて、ずーっと眠いのが辛いです。一度試せてよかったですけど、もう二度とやらないと思います。」
　あおいが言うと、二人が笑った。
　そして、あおいも笑った。声をあげて。
　あおいは、海に向かって大声で訴えた。
「あー、帰りたくなーい。もっと近くにこんなオーベルジュがあったらいいのにーーー！」
　何を叫んでも、海は、ザザザ、としか言わない。だから人は、答えのいらない思いを、海に叫んだりするのだろう。
「じゃあ、作っちゃえば？私たち、二人で泊まりに行きますよ。」
　海の代わりに、レモンが言った。
　その言葉を聞いて、あおいのお腹の辺りがじわっと熱くなった。メレンゲが、舌の上で溶けるみたいな感じだ。
「おお、いいね！じゃあ、二人のために私が素敵なリゾートを作るよ！」
　あおいは、今度は星空に向かって宣言した。
「ねえ、三人で写真撮りませんか？」
　レモンが、携帯を取り出しながら提案した。レモンを挟んで、三人で自撮りする。みんな、すごくいい笑顔で写っていた。
　その夜、あおいは初めて、瞑想の世界をたっぷりと体験できた。

小結の旅

　小結の両親は、小さな島で、ペンションを経営していた。
　小結は、色白でとても大きな瞳をしていたので、その日本人離れした顔立ちはまるで、ロココの時代に描かれた天使さながらだった。その愛くるしい容姿と仕草で、お客さんを虜にしていた。一家には、いつも笑いが絶えなかった。
　ところが、小結が十四歳の冬、なんの前触れもなく、父がくも膜下出血でこの世を去った。小結の母、博美は、夫を失った悲しみと不安を抱えたまま、葬儀や相続、仕入れ先への精算など、膨大な量の手続きや仕事を必死でこなした。島と区役所のある本土を行ったり来たりして、全て終わるのに一年くらいかかっただろうか。博美は、憔悴しきっていた。この先、中学生の小結と二人、どうやって生きていったらよいのだろう。
（あの時と同じだわ・・・。ねえ、今度はどうしたらいいの？ねえ、一樹・・・。）
　博美は夫の遺影に、心の中で語りかけたが、夫はただ、微笑んでくれるだけだった。

　島と本土を行き来する船は、平日の昼間ということもあり空いていた。小結たちは、島に背を向けて、プラスティックの固い座席に座った。
　ペンションを続ける選択もあったが、この島に高校はない。小結の進学のタイミングで、二人は島を離れることにしたのだ。博美は、ペンションを一人で切り盛りしていく自信もなかったし、何より小結の側にいたかった。
新しい世界への不安を胸に、二人は、キラキラ輝く、道のない海を渡った。空は青く、世界中に続いている。
高く広い空に、渡り鳥の群れが一群、飛んでいく。
渡り鳥は、なぜ永住の楽園を探さないのだろう。なぜ、危険を犯してなお、海を渡りつづけるのか。小結の目から、ぼろぼろと涙がこぼれた。
母が、何も言わずに小結の頭を抱きよせて、絹ごし豆腐でも扱うように、そっと撫でてくれた。小結は激しく、子供らしく、号泣した。幸い、船のエンジン音にはかなわなかったので、思う存分泣くことができた。

小結と博美は、島から一番近い都会に着いた。海を見て生きてきた二人は、海の見える場所に暮らすことにした。
今までの貯蓄に保険金も加わり、蓄えは十分あるが、一樹が、命と引き換えに残してくれたものだから、小結に残したい。博美は、早く仕事をみつけたかった。ペンションの仕事の中でも、特に調理が好きだったので、料理屋かホテルの厨房で働こうと探していたが、募集は男性ばかりな上、ほとんどが調理師免許が必要で、なかなかよいところは見つからなかった。
洗い場なら女性の募集があったので、そこでしばらく働こうかと迷ったが、どうせなら長く勤めたかったので、もう少し探すことにして、ハローワークに登録した。二人の新しい生活が開幕した。

愛らしくて素朴な小結は、高校に通い始めるとすぐに友達ができた。もともと三人組の加奈とほのかと澪だ。
ある週末、四人は映画を楽しみ、張り巡らされた地下街で買い物を楽しんだ。
（都会ってなんて楽しいんだろう！）
　島にはないものが沢山ある。そして、島よりもセンスがよくて安価だ。島では選ぶほどのものがなかったので、迷うこともなかったが、ここにはあり過ぎる。選ぶために全部見ようと思ったら、時間の方が足りないくらいだ。
小結は金銭感覚を失いそうだったが、この後のカフェ代がどれくらいかかるかわからなかったので、かろうじて欲望を抑えることができた。
ほのかが、姉に連れてきてもらったおしゃれなカフェがあるからと、駅裏に案内してくれた。
その呼び名にふさわしく、「駅裏」はさびれた商店街で、日曜日だというのに、大半がシャッターを下ろしていた。小結は、夜はさぞ怖いんだろうなと想像していた。
お目当てのカフェに向かう通りすがりに、クレヨンでフルーツの絵を描いたような白い壁、アンティークというよりは、古びたという印象の緑色の木のドアのカフェがあった。小結はそのカフェに心惹かれたが、今日は違うカフェに行くので、今度、母と来てみようと思った。

目的のカフェに着くと、小結たちくらいの年代の女の子たちでいっぱい

で、四十分くらい待たされた。ＢＧＭがなんなのかわからないほどの喧騒。みんな、夢中で話し、笑い、食べて飲む。
他愛ない会話と、バエるパンケーキをほおばり、あっという間に小一時間が過ぎた。静かな島育ちの小結は、その場のエネルギーにやられ、かなり疲れてしまった。
四人が店を出る頃にはもう、夕方の六時近かったが、外はまだ明るかった。
四本の影を、進行方向のビル群へ伸ばしながら、来た道を戻る。また、あのフルーツの壁のカフェの前を過ぎる時、小結は突然立ち止まった。
さっき通った時は全く気づかなかったが、それは、ずいぶん長いこと貼ってあるのか、風雨にさらされ、太陽に焼かれ、波打って黄ばんで、所々文字が滲んだ、求人募集の貼り紙だった。

The rawfood

　小結と博美が、その店を訪れたのは、小結が貼り紙を見つけた一週間後の午後だった。
夜だと物騒そうな上、道順もなんとなくな感じで迷ってしまいそうだったし、営業時間もわからなかったので、一週間もかかってしまった。あれだけボロボロになるまで放置された貼り紙だったものの、万が一、募集が終わっていたらと心配しながら来たが、貼り紙はまだ外されてはいなかった。
店の前に立ち、軽く深呼吸してから、博美がドアを押した。
「ぎゃーーー！」
蝶番が、いやな音で叫ぶドアを開けて中に入ると、ヒッピー風のファッションの女が、緑色のドロドロしたものを飲みながらギロっと小結たちを見た。
これが、あおいとの、ちょっとパンチのある出会いだった。

「時給七百円だけどいい？」
愛想というものが一切見つからない調子で、あおいが言った。
「□□□。」
小結たちは、絶句した。や・す・いーーー！
二人の顔にそう書かれていたのだろう、あおいはややあせった口調で弁明した。
「でも、ローフードを、お金貰いながら勉強できるんだよ。私なんて、何十万もかけて勉強したんだから。すごくラッキーな仕事だと思うよ！」
そう言って、先ほどの緑の液体のグラスに、水を注ぎ、グラスをすすぐようにして飲み干し、ドンっと音をさせてグラスを置いて言った。
「どうする？やるよね？よし、わかった。合格！」
準備してきた履歴書の出番も、この店がどんな料理の店なのかもわからない間に、二人がこれから進む、運命のレールは決まった。

「あの、その緑色の液体はなんですか？」
小結が唇と顎を突き出すようにして、スムージーの入っていたグラスを指して聞いた。

「スムージーよ。ローフードと言えば、スムージーよ。」
あおいは、ミキサーの容器に残っている、その、スムージーというものを、小さなグラスに注ぎ、小結と博美に勧めてくれた。
どす緑色の、ザ・青汁風なものを出され、二人とも躊躇していたが、小結は思い切って一口飲んだ。
「うっ、めーっちゃおいしい！」
目を見開いて小結が感嘆した。
「えっ。苦くないの？」
博美も恐る恐る口をつける。飲むというよりも、唇についたものを舐めるような感じで味見した。
「すごい！甘いんですね！フルーツジュースだわ！」
二人とも目を輝かせ、飲み干すと、あおいのしていたようにグラスを水ですすいで飲んだ。
「スローフードって、おいしいんですね。」
　博美が言った。
「スローじゃないの。ローよ。」
　あおいは、グラスとミキサーの容器を運びながら、すかさず訂正した。
「ローって、なんか、ヘルシーな感じですね。カロリーが低そう。」
　好奇心旺盛な小結は、すっかりスムージーが気に入って、ご機嫌だった。
　あおいは、洗い物をしはじめようと、ひねった蛇口を閉めて、ゆっくりと話した。
「ローフードのローは、低いＬ□O□Wではなくて、Ｒ□Ａ□W、生の方のローのことよ。」
　小結は、わくわくが止まらなかった。鳥肌がたち、まるで全身の細胞が喜んでいるみたいだった。
「今日はもう閉めるから、明日の朝９時に来て。あと、もちろん、賄い付きよ。朝も食べないで来てね。」

　翌日、小結と博美は、うきうきしながら店に向かった。ドアが叫ばないようにそっと押し開け、そっと閉めたが、獣の唸るような音がした。
　店に入ると、あおいがりんごをむいていた。
「おはようございます。店長さん・・・あの、なんとお呼びしたらよいで

すか？」
渡し忘れていた履歴書を差し出しながら、博美が尋ねた。
「あおいです。よろしくね。私も、二人をなんて呼んだらいいかしら？」
　あおいは、興味なさそうに履歴書を、レジの下の棚に突っ込んだ。
「小結です。」
小結が小さく頭を下げた。
「博美です。よろしくお願いします。」
博美は、言い終えてから、ゆっくりと心のこもったお辞儀をした。
「じゃあ、小結と博美さんでいいかな？」
　あおいは、二人を順に、包丁で指しながら言った。その失礼な仕草に、博美は、吹きだしてしまった。
「はい。では、私たちはあおいさんとお呼びしますね。」
まずは、呼び方だけの自己紹介が終わった。
　次は、小結のお待ちかねのスムージーだ。オレンジ、りんご、バナナ、小松菜をカットして、ミキサーに入れ、水を適宜入れてスイッチを入れる。
　轟音が店内に響き渡る。あおいは、三十秒ほどで止めて、グラスに注ぎ分けてくれた。
「このミキサーは、ハイパワーブレンダーって呼ばれる、すっごくパワフルなブレンダーなの。バイタミックスっていうのよ。私が使っているタイプは、１分間に三万七千回転するの。アボカドの種も砕くほどの威力。だから、すごい音だったでしょ。」
　あおいは、愛しそうにその機械を撫でた。
小結は、初めて聞く言葉ばかりを話すあおいを、尊敬のまなざしで見つめていた。博美も、この新しいジャンルの料理に夢中だった。

スムージーだけの朝ごはんが終わったら、まずは掃除をする。
飲食店は掃除がとても大切だ。ミシュランの星付きレストランのサービスの人たちは、初めに、掃除をしっかりたたきこまれる。ハイセンスなインテリアに、美しくておいしいお料理、完璧な接客であったとしても、掃除が行き届いていなかったら、居心地は悪いし、気持ち悪い。
博美は、もともと夫とペンションを経営していたので、掃除のポイントは心得ていた。小結は、学校でも適当にしかしていなかったので、博美に教

わりながら、生まれて初めて、掃除というものに、一生懸命取り組んだ。
本人は一生懸命のつもりだが、じつは時々、裏窓から横切る猫に手を振ってみたり、テーブルの上のグラスに入ったレッスンのチラシを読んでみたりして、サボってしまっていたのだが。
掃除の最後に、博美は叫ぶドアの蝶番に、オイルをさした。これで、ドアも軽くなり、断末魔も成仏した。

一通りの掃除が終わると、ランチの準備だ。
ランチは、サラダ、ロースープ、ローパスタ、副菜二品である。毎日同じだが、ドレッシング、スープの中身、パスタソース、副菜は日替わりの内容になっているので、毎日来る客が、飽きないように工夫されている。プラス、ランチスムージーとランチデザートなどを付けることもできる。
今日は、パイナップルとたまねぎのドレッシング、スープはコーンポタージュ、パスタは、ローミートソース、副菜は、ザワークラウト、オニオンブレッドだ。
初日なので、二人は、野菜やフルーツのカットのみ、手伝った。
サラダ用のレタスやベビーリーフを洗って、サラダスピナーで水を切り、一口大にちぎる。ミニトマトを四等分にカットして、パプリカを食べやすい大きさに、細くカットした。
ドレッシング用のパイナップルとたまねぎを一口大にカットして、バイタミックスのコンテナに入れ、撹拌する。仕上げに、塩で調味して、あっという間に、ドレッシングが完成した。
次に、スープを作る。解凍した冷凍コーンと、カシューナッツ、水、野菜ブイヨンをコンテナに入れて撹拌する。具は、シンプルに玉ねぎとパセリのみじん切りだけだ。
メインのパスタの麺を作る。麺と言っても、ズッキーニだ。皮をむいたズッキーニを、菜麺器で麺状にする。それだけだ。ローミートソースは、水で戻したドライトマトと、生のトマト、たまねぎ、ニンニクを、バイタミックスにかける。赤味噌とカイエンヌペッパーで味を調え、提供するときに刻んだクルミと和えて、盛り付けてからオリーブオイルを回しかけ、みじん切りしたパセリを散らし、カシューナッツで作った、パルメザンチーズのようなものを添える。
ザワークラウトとオニオンブレッドは、発酵や乾燥に時間がかかるため、

あらかじめ、あおいが仕込んである。
小結も博美も、ここにきてやっと、昨日あおいの言った、R□A□W、「生」という意味が理解できた。
本当に全部、「生」なのだ。しかも、調味料以外は、全部野菜とフルーツだけで作っている！
「ああ、すごい。三人でやるとこんなにすぐできるのね！」
　あおいが、初めて笑顔になった。その表情に、小結はきゅんとした。無愛想な人は得だ。その笑顔は、いつもにこにこしている人の、百倍の威力がある。小結は、この人の笑顔を、もっと見たいと思った。

「いらっしゃいませ。」
　二人の女性客が入って来た。
　小結が水の入ったグラスと、おしぼりをお盆に乗せて運び、客席のテーブルに置いた。
「ランチで。」
「私も。」
　小結は、ペンション時代に培ったというか、天性の才能なのだが、無垢な天使のような笑顔で、セットスムージーを勧める。
「じゃあ、いただこうかしら。」
「そうね。せっかくだから私もください。」
　小結には、特殊能力がある。一言で人の心を「イエス」に傾けることができるのだ。
「ありがとうございます。少々お待ちください。」
　小結は、カウンター越しに、あおいに注文を伝えた。
　博美がスムージーをグラスに注ぎ、カウンター越しに小結に渡す。小結が、スムージーを席に運ぶと、客たちが話しかけてきた。
「このお店はいつできたの？近くに住んでるんだけど、全然知らなかったわ。」
　小結はそんなことは知らない。あおいに聞きにいこうか迷っていると、二人は、スムージーに口をつけて、驚いて言った。
「あら、スムージーって、初めて飲んだけど、美味しいのね。」
「果物の味で、甘いのね。なんだかすごく健康になれそうじゃない？」
　嬉しくなって、小結も会話に加わる。

「ですよね！本当に健康になれると思います。私も、昨日、初めて飲んだんですけど、今朝、お肌がツルッツルになってました〜。」
　小結は、うっとりした表情で、頬を撫でてみせる。
「うふふ、お嬢さんは、若いから、もともとツルツルじゃないの。」
「そっかー。気のせいかー。」
　小結は、あっけらかんと認めた。
「あはは！素直で面白いわね〜。笑っちゃう！」
　小結は、二人の心を掴んでいく。
「でも、本当に体に良さそうですよね。これだけのフルーツと野菜を、毎日、飲んでたら、便秘とかしなくなって当たり前ですよねー。」
「確かに！じゃあ毎日、通わなきゃねー。」
　一人の客が、冗談まじりに言った。
　その時、小結は反射的にテーブルの上のグラスに丸めて入っているチラシを抜き取り、二人に見せた。
「毎日通わなくても、ここで、ローフードのレッスンもしてるので、よかったら参加してみませんか？」
　二人は覗き込んだ。と同時に、昨日、ローフードを知ったばかりの小結が、チラシを読みながら、プレゼンを始めた。掃除をさぼった甲斐があったというものだ。
「ローフードで、ここの店主は、便秘や低体温が改善したり、片頭痛や胃痙攣がなくなったり、肌がきれいになったりしたんですって。美容と健康にすごくいいんです！それから、ハイパワーブレンダーとか、ディハイドレーターとかの変わった機材や、キャロブパウダーとか、サイリウムパウダーとか、スーパーフードとか、知らない食材がいっぱい出てきて、すっごく面白いんですよ！」
　小結が、ちょいちょいアレンジを入れながら、基本、チラシを読み上げると、客たちも、真剣にチラシを読み始めた。
「なんかほんと、面白そうね。ローフード。」
「そうね。いいかも。これくらいの値段なら、主人に内緒でなんとかなるかな。どうする？受けてみる？」
「どうしようかな・・・。うーん、でも、ちょっと考えてみるわ。」
　二人は、興味はあるものの、本当にやろうというところまでは、気持ちが到達していない様子だった。

（即決はないかな。）
　カウンターの奥で、そのやりとりを聞いていた、あおいは思った。押し売りみたいになって、客を失いたくもなかった。
　でも、小結は諦めなかった。
「え〜〜〜！せっかく仲良くなったんだし、ねえ、一緒にやろうよぉ！」
　駄々っ子のようにそう言って、彼女たちの背中を押す。それで、考えると言っていた方の生徒の心が動いた。
「ねえ、せっかくだからやってみない？」
　熱心にチラシを読み込んでいる、もう一人に誘いかけた。チラシから顔を上げた、彼女の瞳は輝いていた。
「うん。すっごく面白そう！やってみようか！お姉さん、このレッスンの申込書いただける？」
　こんな感じで、あっという間に、申し込みまで取り付けてしまった。小結以外のスタッフ一堂（と言っても、あおいと博美だけだが）、驚愕だった。
　小結は、天性のスターなのだ。

　その時博美は、小結が小さなの頃のことを思い出した。
　博美の両親、つまり、小結の祖父母がペンションに遊びにきた時のことだった。
　その日は他に宿泊客がいなかったので、たまには博美に楽をさせてあげようと、博美の母が外食を提案してくれたのだ。
　じゃあ、何を食べようかという話しになった時、小結がハンバーグを食べたいと言い出した。
　博美の両親は、もう七十歳近い。あまり油っこいものは嫌だと言うので、うどんかお蕎麦にしようかと、一樹が言ってくれたのだが、小結は諦めなかった。
（絶対に、絶対に今日はハンバーグを食べる。）
　そこで小結は、祖父に駆け寄って首に両腕を回し、じっと目を見つめて、こう言ったのだ。
「小結、『おじいちゃんとおばあちゃんと、一緒に』ハンバーグが食べたいの。」
　当然、その夜はハンバーグになった。小結が、この勝利を勝ち取ったの

は、わずか３歳の時だった。

レッスン1

学校のある小結は、週末だけのバイトだが、博美は、定休日の月曜と火曜以外は、毎日、店に通った。
　博美たちが、働き始めた頃は、そこそこ客も入るようになっていて、ローフードの単発講座も開くようになっていた。
それまでは、あおい一人で店を切り盛りしていたため、やっと、基礎となるビギナー向けのレッスンが出来上がったところだった。
　博美はアシスタントをしながら、ローフードの知識を身につけることができるので、五万円もの受講料を払っている生徒たちに、申し訳ない気持ちでいっぱいだった。
　この日は、そのレッスンの初めての日だった。生徒は三人、小結が口説いた二人と、その友達だ。小結も参加したがったのだが、全員主婦である生徒たちの希望で、平日の開催となった。博美より、少し上の年代の女性たちだった。
　準備に必死過ぎて、予定よりも、すでに五分過ぎてしまっていることに気づかないあおいに、博美が声をかけた。
「あおいさん、準備、私に任せてレッスン始めてください。」
その機転のおかげで、あおいは、生徒を待たせていることにはじめて気づけたのだった。
「博美さん、ありがとう。この先、任せるね。ここに書いてある通りに計量して、私が声をかけたら、向こうに運んでもらえるかな。じゃ、お願いします。」
　あおいは、少し緊張した様子で、そういい終えると、レッスン用のテーブルに向かった。生徒たちはもともと友達同士なので、盛り上がってくれていて、遅れていることにも気づいていないようだった。あおいがやってくると、突然静かになった。
「本日は、ローフードのレッスンにお越しいただきありがとうございます。講師の瀬川あおいです。よろしくお願いします。」
　あおいが軽く会釈すると、生徒たちも会釈で応えた。
「えー、私が、ローフードをはじめるきっかけとなったのは、屋久島にあるオーベルジュでした。そのころの私は、唯一の肉親である母を膵臓がんで亡くして、鬱みたいになっていたんです。どこかに逃げないとおかしく

なりそうでした。それでどこでもいいからと選んだのが、屋久島でした。屋久島の自然や、オーベルジュのローフードの食事に癒され、ローフードの本に出会いました。学ぶほどに面白くて、戻ってすぐ、二十一日間のローフード生活を実行しました。私の場合は、便秘や低体温が改善したり、片頭痛や胃痙攣がおきなくなったり、肌がきれいになったりと、ものすごく体感がありました。それで、自分の未病の状態に気づかされたんです。皆さんが、不調を感じているところが、私の体験したように改善するとは限りませんが、不足しがちな生野菜を、たくさん摂れるような実習にできているので、今日のレッスンを通して、何かしらの変化はあると思います。皆さん、一人一人の変化を、感じていただけたらと思います。今日一日、楽しんでいってくださいね。前置きが長くなりましたが、レッスンを始めていきます。」

　あおいは、今日一日の流れを説明して、講義からスタートした。

「ローフードというのは、四十八度以下で調理された完全菜食のことです。ご存じかもしれませんが、マクロビオティックとは、加熱する点が大きく異なります。

　加熱しないのはどうしてでしょうか。熱を加えると、植物の中の様々な栄養素が壊されたり、化学反応を起こしたりしてしまうからです。まるごと、そのままの栄養を摂るために、生のまま食べるんです。

　それから、四十八度以上の温度は、植物の持つ酵素、食物酵素を壊してしまう温度です。もちろん、すべてが四十八度で壊れるとは限りませんし、もっと低い温度で壊れるものもあります。大まかな基準が、四十八度なんです。先ほど、植物の持つ酵素を、食物酵素と言いました。人間の体内にも、体内酵素と呼ばれるものが存在しています。私たちの体の中の酵素は、私たちが生きていくために必要不可欠なものです。心臓を動かすのも、呼吸をするのも、成長することも、全て酵素の働きがなかったらできません。

『だから、生の植物をたくさん食べて、酵素を摂るのね！』と思うかもしれませんが、そうではないです。ここが、誤解されがちなんですが、食物酵素というのは、植物自身を消化する働きがあります。人間は、食べたものを消化するために、体内酵素を使います。消化に使う酵素を消化酵素と呼びますが、消化の悪いものを食べるほど、消化酵素がたくさん必要になるんです。消化酵素をあまり使わなくてよいもの、生の果物や野菜のよう

に、自分で自分を消化してくれているものを食べると、人間の消化酵素をあまり使わなくてよくなります。つまり、体内酵素を節約できるんですね。体内酵素は、今話した、消化酵素と代謝酵素の二つに分類されていて、１日に使える量には限りがあるので、消化酵素を節約できると、代謝酵素として使える分が多くなるという訳です。
代謝酵素は、読んで字のごとく、代謝に使われる酵素です。冒頭でお伝えしたような、心臓を動かしたり、呼吸したりというような、生命の維持に欠かせない働きから、細胞を入れ替えて、肌や髪をきれいにしてくれるような働きまで、ありとあらゆることをしてくれています。酵素というものについては、まだまだ、謎が多くて、解明されていない部分もたくさんあるそうです。ところで、みなさん、酵素って、何かご存じの方みえますか？」
あおいが生徒を見回した。生徒たちは、一様に首を横に振っている。
「酵素は、触媒です。触媒ってどんなものかはわかりますか？」
生徒の中で一番背の高い、江藤が口を開いた。
「ああ、光触媒と同じですか？」
「そうそう！光触媒は、光が当たることで、においを消したり、空気を殺菌してくれたりしますよね。それ自体は変わらないで、なんらかの働きをしてくれるのが、酵素です。体内酵素は、何万種類もあって、それぞれに体を正常に保つように、お仕事してくれているんです。イメージは、職人さんですね。」
　江藤が、何度も細かく頷いた。
「ああ、なるほど。」
　あおいは、他の二人にも理解できるように続けた。
「例えば、マンションを建てるところを想像してみてください。鉄骨や、材木、釘などなどの材料があります。でも、組み立ててくれる人がいなかったら、マンションは永遠に建ちませんよね。電気工事は、電気工事屋さんが、内装は、内装の業者さんが、というように、ありとあらゆる専門の業者さんが、それぞれのお仕事をして、やっとマンションが完成しますよね。体内酵素は、その専門の業者さんたちみたいなイメージです。」
　今度は、三人とも理解できた様子だった。あおいが、博美に声をかけようと振り向くと、博美はすぐに、スムージーの材料の乗ったトレイを運んできた。

　あおいは、生徒の方に向き直った。
「では、ローフードの代名詞だと、私は思ってるんですけど、緑色のスムージーを作りましょうか。」
　博美の運んできたトレイには、りんご、オレンジ、バナナ、小松菜が並んでいる。りんご二個のうち、一個は、博美がすでにカットして、ボウルに入っている。
「四人分の材料なので、テキストのままですね。りんご　二個、オレンジ一個、バナナ　一本、小松菜　二株」
　あおいは、一つ一つ持ち上げながら生徒に見せて、最後にりんごを取り上げた。
「りんごは、無農薬で作るのはとても難しいらしいです。『奇跡のりんご』っていう映画があるんですが、それを観て、本当に難しいんだな〜っていうことが、よくわかりました。これは、普通のりんごなので、お野菜用の洗剤でよく洗っています。皮は剥かずに、４等分して、芯を取ります。」
あおいは慣れた手つきで芯を三角に切り取った。
「後で、ナッツのところでも説明しますが、種には毒があります。いちごやキウイのような種は大丈夫ですが、基準としては、葡萄の種より大きいものは、食べないようにした方がよいと言われています。りんごの種は、葡萄より小さいですが、特に毒性が強いと言われていますので、食べないようにしてくださいね。」
　そう説明しながら、りんごを一〜二センチ角にカットすると、博美が先にカット済みのりんごの入ったボウルに入れた。次に、説明しながら、オレンジを手に取り、四等分にカットして、皮を剥き、りんごと同じくらいのサイズにカットして、バイタミックスのコンテナに入れた。ボウルに入ったりんごも入れる。
「バナナは、皮を剥いて、この筋が渋いので取って、手で四つくらいに折って入れます。最後に、小松菜は、きれいに洗えていたら、根っこは捨てなくても大丈夫なので、二〜三センチにカットして入れて、お水を少し入れて、ブレンダーにかけます。ちょっとうるさくなりますよ。まずは、スイッチを入れます。」
言いながら、バイタミックスのスイッチを入れた。ブレンダーが、ゴロゴロと音を鳴らして動き出した。

「ダイヤルをマックスまで回します。」
　店内に轟音が響いた。
「三十秒くらい、まわしまーす！」
　あおいは、ブレンダーのモーターの音に負けまいと、叫ぶように言った。
　博美が、グラスとスプーンを運んできた。あおいが、バイタミックスのスイッチを切ると、一気に静かになった。ＢＧＭのレゲエが際立つ。スムージーをグラスに注ぎ、博美がミントの葉と、小さく刻んだりんごを飾って配った。
　三人は、五分程かけて写真を撮り、やっと口を付けた。
「おいしい！」
　初めに、日比野という一番太った生徒が感嘆した。
「おいしい！」
　次に江藤。最後に、専業主婦で、中肉中背の久田が続けた。
「ほんとだ、おいしい！すごい！」
口々に感動の言葉を口にしてくれた。あおいは、もう一人分のスムージーの写真を、博美にお願いし、そのまま博美に飲んでもらった。
「では、飲みながら、続けていきますね。テキストの五ページから。スムージーについて、お話ししていきます。ローフード生活において、この緑の野菜をたっぷり摂れるスムージーこそが、すごく重要です。緑の野菜は、体が正常に働くために必要な栄養素をたっくさん含んでいます。そして、フルーツもですが、食物繊維が多いので、腸をきれいにしてくれます。最近では、腸がきれいなことが、免疫力をあげると言われていますね。初めにお話ししたように、私は、すごく実感があります。片頭痛も、しょっちゅう起きていた胃痙攣も、一切なくなりました。胃薬は特に手放せなかったのですが、今は自宅に常備薬は何もありません。そうそう、友達が泊まりに来た時に、頭痛薬が欲しいと言われた時は、困りましたね。あ、どうぞ、飲みながら聞いてくださいね。」
　人が話している時に飲んだりしにくいので、時々、飲んでもらうように声をかける。
「スムージーは、このバイタミックスのようなハイパワーブレンダーを使うことで、歯では壊すことのできない、細胞膜まで破壊して、中のクロロフィルまでしっかり摂ることができます。噛んで、唾液としっかりまぜな

がら、酸化が進まないうちに、早めに飲み切ってくださいね。」
　三人は、素直に噛みながら、半分くらいまで飲んだ。
「いいこと尽くしのスムージーですが、注意点についてもお伝えしますね。緑の葉野菜は、微量の毒性があります。微量なのですが、スムージーのように、生のまま一度にたくさん摂る場合は、毒の量も多いので、毎日同じ葉野菜を使うのは避けます。三種類くらいを常備して、ローテーションさせてくださいね。テキストにあるように、小松菜、青梗菜、水菜、春菊、菜花などですね。白菜やキャベツは、炭水化物が多いのと、緑、つまりクロロフィルが少ないので、基本的には使いません。ほうれん草は、シュウ酸を多く含んでいるので、カルシウムと結合して、結石を作る可能性があるため、私は奨めていません。でも、使う方もみえるので、今お話ししたリスクを理解した上で、ご使用になってくださいね。」
「先生！フルーツは毎日同じものでも大丈夫でしょうか？」
　光触媒を知っていた、江藤が質問した。
「フルーツは大丈夫です。なぜなら果物は、『食べてほしい時期に食べられる』からです。鳥や動物に食べてもらって、種を遠くに運んでもらいたくて、熟してよい香りを放つんです。果物は実だから、いくら食べられても、木が死んでしまうことはないけど、野菜は、種ができる前の『食べてほしくない時期』に食べられてしまうでしょ。全部食べられると子孫が残せなくなっちゃうから、毒を蓄えているんです。種を作る前に、全部食べられてしまわないようにしてるんです。」
「へ〜、なるほど〜！」
「すごいですね。おもしろい！」
　生徒たちは、講義を楽しんでくれているようだった。あおいは続ける。
「フルーツを食べる時の注意点としては、甘すぎるフルーツは、血糖値の高い人は気をつけてほしいです。グリーンを多くするとか。グリーンの葉野菜と一緒に摂ることで、急激な血糖値の上昇は抑えられます。ただ、糖尿病の人は、先にお医者様に相談してもらってくださいね。そうだ、皆さん、おトイレ我慢しないで、そっと席を立って行ってくださいね。我慢すると、健康に悪いからね。」
あおいが言った途端、日比野が席を立った。ほかの二人も行きたそうだったので、一旦、休憩を挟むことにした。
「次はまた、デモンストレーションだから、見ていただきたいので、少し

休憩にしますね。」
　そう言って、ちらっと博美を見た。博美は頷いて、この後の実習のために、洗ったコンテナから運びはじめた。
　生徒が皆、席についたのを見計らって、レッスンを再開した。
「では、今日のメニューから、紹介しますね。コーンサラダ、グリーンサラダ、ドレッシングが、にんじんとオレンジのドレッシング、タヒニドレッシング、アボカドカレー、カリフラワーライス、バナナアイスのカフェアフォガートです。初回なので、ほぼ、切って混ぜるメニューです。材料も簡単に手に入るものばかりだし、フープロがあれば、今夜から再現できますよ！」
　まずは、凍らせるのに時間がかかる、バナナアイスのカフェアフォガートからだ。バットにのった皮をむいたバナナを、フォークの背で潰す。なめらかになったら、早く凍るように、バットの底に薄く広げ、博美に渡して冷凍庫に入れてもらった。ジッパー付きの袋で作ってもよいのだが、あおいは極力エコな手段が好きだった。
　次に、コーンサラダに取りかかる。
「コーンは、冷凍のものを解凍しておきます。フレッシュなものでもよいですが、少し青臭さがあるのと、冷凍はいつでも手に入るのが利点です。みじん切りにした紫玉ねぎ、小さくカットしたピーマンと一緒にボウルに入れて、お醤油とオリーブオイル、あらびきのブラックペッパーとカイエンヌペッパー少々をふりかけて混ぜ、しばらくマリネしておきます。」
　あおいは、次に、タヒニドレッシング作りにとりかかる。
　タヒニというのは、白練りごまのことだ。白練りごまに、甘いタイプのバルサミコ酢、はちみつ、固さを加減するためにお水を入れて、滑らかになるまで、よくかき混ぜる。全体に乳化してクリーム状になったら、タヒニドレッシングは完成だ。
「次は、カリフラワーライスを作ります。フードプロセッサーで、米粒くらいに撹拌するだけです。」
　小房にしたカリフラワーを、フードプロセッサーに入れて、パルスボタンで少しずつ細かくしていく。ガッガッという音とともに、ブレードがカリフラワーを刻んで、あっという間に米粒大になる。
「次は、にんじんとオレンジのドレッシングを作ります。カットしたオレンジとにんじんをブレンダーにかけるだけです。ブレンダーがうまく回ら

なかったら、ちょっとずつお水を足します。ちょっとまたうるさくなります。」
　少し回すと空回りしはじめたので、ブレンダーがギリギリ回る程度の水を足して、まんべんなくすりおろし状になったら止める。
「はい、オーケー。このままでもいいですが、今日は、タイムパウダーを少し入れますね。博美さん、瓶に移して。で、タイムパウダーを分量だけ入れて混ぜておいて。」
　博美がコンテナを運び去った。ブレンダーで一緒に混ぜればいいのに、なぜか、あおいは後で混ぜる。レシピ開発の時の癖だろうか。ベースのものに、少しずつハーブやスパイスを入れて、自分の好みの味を見つけるのだ。
「では、最後は、アボカドカレーです。皮と種を取ってカットしたアボカド、トマト、パプリカ、みじん切りのたまねぎ、すりおろしたニンニク、分量の全てのスパイスと調味料をボウルに入れて混ぜます。はい、本日のメニュー完成です！では、各自、盛り付けをお願いします。博美さん、グリーンサラダお願い。」
博美が、サラダを持って来るまでに、あおいは生徒たちに大皿を渡した。サンプルとして、まずはあおいが盛り付ける。今回は、カリフラワーライスとカレーは小さ目のグラタン皿に盛り、コーンサラダは、ココットに、グリーンサラダはプレートにそのまま盛り付けた。
　生徒たちも、真剣に盛り付け、真剣に写真を撮ったので、試食するまでに、三十分は経っていた。あおいは、博美に試食してもらいながら、奥で、デザートの仕上げを始めた。穀物コーヒーをお湯で溶かし、凍ったバナナをディッシャーですくって、グラスに盛る。バナナに穀物コーヒーをかけて、カカオニブとヘンプシードを散らし、ミントを飾って、テーブルに運んだ。
「ねえ、このドレッシング、どっちもおいしい！こんなドレッシングだったら、サラダがいくらでも食べれちゃうよね。私これ、絶対作るわ！」
「ほんと、でも、あの機械がないと作れないよね。こっちのドレッシングだったら、混ぜるだけだから簡単にできそう！」
「カリフラワーって、生で食べれるのね。このカレー、私すごく好きだわ。アボカドがおいしい！」
「あー、忘れてたんですけど、みなさん、もし嫌いじゃなかったら、パク

チーのせますか？」
　あおいが、挙手を募って手を上げる。
「ほんとですか！お願いします！」
　日比野が手を上げた。
「え〜、パクチー食べれるの？私苦手だな〜。」
「私もだめだ〜。」
　生徒たちは苦手な人が多いようだ。
「博美さんは？いる？」
「いただきます。あ、私、取ってきます。」
　博美がスプーンを置いて、立ち上がろうとするのを、あおいは制した。
「大丈夫だよ。食べてて。」
　あおいは、十秒でキッチンからパクチーを持ってきた。小さいボウルに山盛りだ。
「お好きなだけどうぞ。」
　パクチー好きな日比野の前に置くと、彼女はさっそくカレーにのせて、続きを食べ始める。
「ほんとだ！パクチーで、さらにおいしくなりました！」
　パクチーが苦手な生徒たちは、においも嫌なようで、パクチーを遠くに追いやっていた。
「ここにデザートおいてあるからね。あ、配っちゃおうか。」
　生徒たちに、バナナアイスのカフェアフォガートを配る。
「わ〜おしゃれ！この上にかかってるのなんですか？」
「カカオニブとヘンプシードよ。カカオニブは、カカオを砕いたもの。これは、ローカカオのニブ。高温焙煎してないカカオよ。ヘンプシードは、麻の実のこと。どっちもスーパーフード。スーパーフードを簡単に言うと、少量で超栄養価の高い食べ物の総称かな。甘くしたかったら、メープルかけて。あと、車じゃなかったら、バニラエクストラクトもどうぞ。」
「バニラ・・・、それはなんですか？」
「バニラエクストラクト。ブランデーにバニラの鞘を漬け込んで、香りをうつしたものです。バニラエッセンスは、薬品に香りをうつしたものだから、ローフードでは使わないの。本当はお酒もダメなんだけど、少量なら調味料として、グルメローフードでは使うの。体へのダメージの少ないと思われるものを少量なら、穀物コーヒーみたいに、加熱や加工したものも

使う。基本、自己判断だけど。自分で勉強して、自分がいいと思ったものを選んで使ってみてくださいね。」
　そこで、江藤が質問する。
「先生のおすすめの穀物コーヒーはありますか？」
「そうね。私が愛用してるのはこれ。『PERO』って言う製品。穀物コーヒーって、すぐ湿気吸ってカチカチになって、捨てる羽目になるから。これ、真夏でも最後まで、固まらないの。うちでも扱ってるから、よかったらどうぞ。」
「あそこにあるやつですね。」
　レジ横の棚に、少し物販コーナーがあり、カカオニブも、ヘンプシードも置いてある。スーパーフードは、普通に購入すると、量も多すぎて使い切るのが大変な上、高価だ。購入をためらうかもと思い、少量の小分けで販売しているため、それほど高くない。三人とも、三点とも買ってくれた。
「では、召し上がりながらでいいので、聞いていてくださいね。テキストの後ろの方にある、このシートについて説明します。皆さんには、今日から二十一日間、宿題に取り組んでいただきます。来月の二回目のレッスンの時に、体調の変化など、みんなでシェアします。」
　そのシートには、今の体調や、運動習慣、嗜好品などを記入するところと、日付毎に、食事内容と、その日の体調を書く欄が作られていた。あおいは、記入方法を説明して、質問がないか聞いた。
「すみません。今日からじゃないとダメですか？今夜、家族の誕生日で、外食の予定があるんですが・・・。」
　久田が、遠慮がちに聞いた。
「んー、せっかくだから、今日からやってみてください。ルールは、午前中は、フルーツかスムージーのみ、食事はしません。それから、夜は八時以降は何も食べないことを徹底してください。そして、できる範囲でいいので、なるべくローフードにしてください。三週間だけだから、がんばってみて。お付き合いで、どうしても普通の食事をしないといけないときは、その内容をきちんと書いて、ローフードの食事をした時との、体調の違いを感じてみてもらえば大丈夫です。もちろん、お付き合いの時も、選べるなら、生野菜を多く召し上がるようにしていただけたらと思いますが、コースなどでむずかしければ、いただいてください。」

「そうなんですね。よかった〜。」
　久田が安堵した。
「急に、ローフードだけにするのが難しければ、蒸した野菜や、お蕎麦、雑穀米とか、高温の油を使わないで調理した、精製されていないものを召し上がるようにしてくださいね。」
　あおいは、そのシートの前のページにある、食べ物リストを見せて続ける。
「こちらに、食べてよいもの、ここに、避けるべき食品が掲載してありますので、ご参考にしてくださいね。あと、ミキサーとフードプロセッサーで作れるレシピも、ここに載せてあるから、ご参考にしてくださいね。一週間くらいは、毎食違うものを食べれるくらいのレシピが載せてあります。」
博美が、ハーブティーとチーズケーキを持ってきた。生徒たちのテンションが再びあがった。
「どうぞ、召し上がりながら聞いていてね。あ、写真もいいですよ。」
　あおいは、時間内に終わるために、説明を続ける。
「ローフードは、完全菜食なので、動物性のものは一切摂りません。はちみつ、ビーポレンという、花粉の塊のようなスーパーフードは取る人もいます。」
「はちみつって、動物性なんですか？」
「完全菜食主義者、ビーガンの考え方は、動物を苦しめないということが、根底にあります。ですから、蜂が一生懸命花から集めてきたはちみつを、奪うような行為は許容できないんです。厳格なビーガンの方は、動物の皮を使った、靴、バッグ、財布なども一切使いません。」
「そうなんですね。それはなんだか、すごく、大変そう・・・。」
「ね、そう思うよね。でも本人は、その方が合っているから、それが快適なんでしょうね。私は、皮製品も時には使います。はちみつは食べるけど、食事は基本的にビーガンです。それが私には合ってたし、今の環境は、その食生活でも何も困らない。でも、現代社会で生きていくには、続けていくの、ちょっと、しんどいですよね。だから、ご自身の続けていける、心地よいところを見つけてみてくださいね。」
　そして、再びテキストに目を戻して続けた。
「あとね、ローフードでは、精製したものも食べません。白米、小麦粉、

お砂糖なんかは食べません。それから、玄米や、全粒粉パンでも、加熱して食べるので、ローフードの食事ではないです。ただ、玄麦を発芽させたもので、ローブレッドを作ったりする方はみえますね。お砂糖の代わりは、さっき言った、はちみつか、メープルシロップ、ココナッツシュガー、デーツなんかを使います。以前は、アガベシロップがよく使われていましたが、肝臓に問題のある方に、深刻な症状があらわれたため、あまり使われなくなりました。」
「ヤーコンシロップはどうですか？」
　久田が質問した。
「もちろん、大丈夫です。ちょっと、高価ですけどね。ヤーコンシロップなんて、レアな甘味料、よく知ってますね。」
「以前、お友達からいただいたんです。でも、独特の風味があるので、普通に使いにくくて、ずっと放置してあるんです。高価なんですね！もったいないから、この機会に、使ってみます。」
「いいですね！私はロープリンのカラメルソースくらいしか使ったことがないんですが、いいレシピができたら、次回、教えてくださいね。」
　あおいは、チラッと時計を見て、講義を続けた。なんとか時間内に終われそうだ。
「はい。では次に、食べる順番についてですが、ここにあるように、フルーツから召し上がってください。フルーツは、ほとんどが水です。そのため、消化がものすごく早いです。消化の悪いものの後に食べると、先に食べたものより早く消化されてしまうのに、先に食べたものがせき止めてしまうので、胃の中で腐敗してしまいます。全部ローフードの食事の時は、デザートとしてフルーツを食べても、まず大丈夫ですが、普通の食事の時は、一番初めに召し上がることをおすすめします。特に、スイカとメロンは単体で食べるように言われています。ほぼ水分なので、ものすごく、消化が早いんですって。でも、スムージーなんかで、他のフルーツと混ぜている人もいますけどね。」
「えー、じゃあ、食後に家族でスイカ食べてるのって、ダメってことですか？」
「そうですね。よいとは言えないです。でも、絶対ダメなわけではないです。何でも、絶対ではないの。今日から、ご自身の体に聞きながら、食事をしてみてください。きっと、いろいろ発見があると思いますよ。」

あおいは、生徒たちの複雑な表情が気にはなるが、とりあえず最後まで講義をすませようと思った。
「それでは、テキストに戻りますね。食べる順番は、フルーツ、サラダなどの生野菜、加熱した野菜、穀類の順に食べると、消化がスムーズです。これも、絶対ではないので、知識として知った上で、選べるようになっていただけたらいいなと思います。無理してやめてしまうくらいなら、ゆるくても、長く続けて、少しずつ変えていけばいいんです。」
「やれるかな〜」
「大変そう。二十一日間は長いよね〜。」
「でも、ちゃんとできたら、すごく痩せそうだよね。」
生徒たちからは、様々な反応が返ってくる。
「二十一日間、とにかく、楽しんでやってみてくださいね！では、今回は以上となります。三日後くらいに、私からフォローのメールを入れるので、質問とかあったら、その時にご相談くださいね。」
「はい、ありがとうございました。」
「来月も楽しみにしてます！宜しくお願いします。」
「ありがとうございました！」
途中、不安げな生徒たちだったが、最後には楽しそうに帰って行った。生徒たちを見送った後、あおいは、近くの椅子にどさっと座った。初めての長時間レッスンは、しゃべり通しでとても疲れた。
疲れはしたが、レッスン初日は、スムーズに終えることができた。生徒たちの帰る時の笑顔が、励みにもなった。一日を振りかえり、一人では成し得ないことだと思う。博美のおかげだ。あおいは、心からそう思った。
「博美さん、今日、ほんとにありがとね。これから、バリバリレッスン開催して、博美さんのお給料上げられるようにかんばるね。」
「あら、うれしい！ありがとうございます！でもね、お給料いただきながら、お勉強もさせていただいているので、申し訳ないわ。私ね、ここの賄いご飯のおかげで、すごく体調もよくて、二十代に戻ったかと思うほど、元気になれちゃったの！今ね、エスカレーター使わないで、階段使うようになったのよ。じーっと、エスカレーターで立ってるより、歩いて階段上る方が、早いし、なんていうか、気持ちがいいの。自分でも驚いてるわ。だから、それで、お給料まで上げてもらったら申し訳ないわ。」
博美は、次々と片付けを済ませながら、優しく微笑んで言った。

「ありがとう。」
　洗い物をしている博美に聞こえたかはわからないが、あおいは、ありったけの心を込めて言った。

聡介

　突然、携帯電話が鳴った。
　三奈は、飛び起きて慌てて出ようとしたが、発信者を見て躊躇した。そのまま、出るか出ないか、しばらく放置したが、着信音が鳴りやまないので、出ないことに決めて切った。
　ここへ来る少し前に、喧嘩別れした彼からだった。電話があるなんて思っていなかったから、着信拒否にしていなかった。迂闊だった。すぐに着信拒否にした。
（でも、聡介に感謝しなきゃね。）
　うたた寝してしまったようで、すでに二十時三十分を回っていたのだ。この電話がなければ、スパに遅れるところだった。新しいバスローブに着替えて、急いでスパへ向かった。

　スパでは、上条が待っていた。
「こんばんは。先ほどはレストランでありがとうございました。」
　そんな会話をしながら、アンティーク調のソファに案内された。
「本日は、まだメニューがお決まりでなかったと思いますが、どちらにされますか？」
　差し出されたメニューには、ボディスクラブ、ボディラップ、アロマテラピートリートメント、ホットストーントリートメントなどが並んでいた。ホットストーンは、石を温める時間が必要なため、事前に予約していないとできないそうだったので、三奈はアロマテラピートリートメントの中から、アンダー・ザ・スターズという屋外で行うトリートメントを選んだ。
　一時間のコース内容は、デコルテ、ショルダー、ハンド、ネック、ヘッドのトリートメントだった。アロマオイルは、三種類の中から、ラベンダーやカモミールのブレンドされた、リラクゼーション効果の高い香りをセレクトした。
　通常スパでは、名前や住所、体調などの質問に回答を記入して、それぞれについて詳細を聞かれるのが面倒くさい。ところが、上条は簡潔だった。
「通院されていたり、持病やアレルギー、妊娠の可能性はありません

か。」
「特に触れられたくない部分はありませんか？」
　なんと、この二つだけで質問は終わった。
　ヨーロッパでは、精油が治療に使われたりすることもある。薬効が症状を悪化させたりすることがあるので、お互い面倒でも質問が多くなるのは仕方がないと思っていたが、このツボを押さえた接客に感動した。旅先でちょっと受けるだけなので、これで十分だろう。上条が、さっきした質問のところをチェックしてくれたシートに、三奈はサインだけした。
「それでは、こちらにお着替えをお願いできますでしょうか。」
　渡されたのは、バスタオルをぐるっと巻き付けて、胸のところで止めるロングタイプのローブだった。
　着替えが終わって更衣室を出ると、ジャグジーのある、外へ案内された。
　ジャグジーの横を通り、さらに進むと、そこには、クッション付きのデッキチェアがあった。そこでトリートメントを受けるらしい。三奈は、屋外でトリートメントを受けるのは初めてだ。なんて素敵な体験だろう。
「アンダー・ザ・スターズは、風が強かったり、雨だとできないんですが、今日はとってもおだやかで、星もよく見えて、よかったです。この時期は曇って星が見えないことも多いんですよ。」
　上条が、背もたれの角度を調節すると、夜空が自然に目に入る。カシオペア座と夏の大三角が見えた。星に詳しいわけではないので、名前がわかるのはその二つくらいだったが、他にもたくさんの星を見ることができた。そういえば、夏の大三角は、それぞれ違う星座の星で、三つの星座を見つける目印なのだと、前に聡介が教えてくれたっけと思い出した。
　上条が、柔らかな手でオイルをデコルテに伸ばすと、精油の香りに三奈は幸福感で満たされた。暑くも寒くもない風が、フェザータッチで上条の手技に加わる。
　デコルテから肩、腕、手、首と順にほぐされ、肩から背中に手を滑り込ませて、肩甲骨の辺りも刺激してくれた。最後にヘッドマッサージもあった。
　何度か夢と現実を行き来しつつ、極上の時間は終わってしまった。
「ありがとうございました、古泉様。強さは大丈夫でしたでしょうか？」
　上条が優しい声で、耳元で囁く。

「超気持ちよかったです。屋外で受けるトリートメントって、めちゃくちゃ気持ちいいですね。すごく癒やされました。明日は、ホットストーンをお願いできますか？」
　翌日も同じ時間で予約をした。
　夢見心地の余韻を味わいながら部屋に戻った三奈は、ベッドに倒れこみ、転がりながらデュペを体に巻き付けて眠ってしまった。

　カーテンを閉め忘れて寝てしまったので、翌朝は、朝日が眩しくて目が覚めた。
　時計を見ると六時だった。
　三奈はいつも、旅行中は、朝、シャワーを浴びる。
　バスローブを着て、濡れた髪から雫を滴らせたまま、ベランダに出た。朝日が鋭く肌を刺しても、バカンス中は気にしないのだ。
　三奈は、一人で旅をするのが好きだ。誰かと一緒だと、必ず誰かまたは全員が、大なり小なり我慢を強いられる。無理強いしたくないし、合わせて我慢するのも嫌だ。普段、職場で、顧客や上司、同僚に気を使い、プライベートでも、恋人や友達に気を使って生きているのだから、旅行の時まで我慢したくないのだ。三奈にとって、旅行は、現実逃避だった。
（さて、ごはんにしようかな。）
　今朝は、白いサンドレスを纏い、ダイニングに向かった。

　ダイニングには、上条がいた。
「おはようございます。よくお休みになれましたか？」
　昨夜の手技と同レベルの、癒しの笑顔で迎えてくれる。
「はい、おかげさまでとっても。今夜も楽しみにしています。」
「ありがとうございます。朝はビュッフェですので、ご自由にお召し上がりくださいませ。」
　ダイニングの中央に置かれたテーブルの上に、フルーツや七色の野菜が入ったサラダにパイナップルとキウイのドレッシングが用意されていて、ローブレッド、色とりどりのスムージーの入ったショットグラスが並んでいた。ビーガンなので、ハムもベーコンも、オムレツも、牛乳もない。
　三奈は、スムージーを三種類と、サラダ、フルーツに豆乳ヨーグルトとメープルシロップをかけたものをトレイに乗せ、今朝もテラスに座った。

初夏の早朝は爽やかだ。とても心地よい。
　さっそく、スムージーからいただく。赤いスムージーを一口飲む。トマトとイチゴだろうか。メープルシロップか何か、甘味料が入っていそうだ。美味しい。
　次に、黄色のスムージーに口をつける。パイナップルと生姜、あと、なんだろう？味というよりは、トロみのようなものが入れてありそうだ。黄パプリカかな。これも好きな味だった。
　緑色のスムージーは、りんご、バナナ、ライム、小松菜、辺りかしら。ライムがいい仕事をしている。
　サラダには、キウイのドレッシングをかけてみた。朝サラダを食べると、三奈はいつもものすごくパワフルになる気がした。頭も体も、作業効率が五割増しになる。ような気がするだけだが。
　いつもは、午前中はスムージーしか飲まない三奈だったが、ランチまでもたないかもしれないと思い、今朝は豆乳ヨーグルトにフルーツを入れて食べておくことにした。
　フルーツは、リンゴ、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、キウイ、パイナップルからセレクトできる。三奈は全種類を少しずつ器に盛った。本当は、紫とオレンジのスムージーも味見しようと思っていたのだが、朝は普段スムージーだけなので、これだけ食べるともう満腹になってしまった。

　朝食後、部屋へは戻らずに、そのままビーチを散歩することにした。裸足になって、波打ち際を歩く。波が砂をさらって、三奈の足を海岸に埋めていく。
　砂は、体の中から毒素を吸い出してくれると聞いたことがあるので、しばらくそうしていることにした。
（そういえば、これも聡介が言ってたんだった。あいつ、なにかと雑学詳しかったな。尊敬できるところだったけど、うざい時もいっぱいあったな・・・。）

　聡介と三奈は、職場の同僚だった。飲み会の帰りに電車が一緒だったのをきっかけに、仲良くなったと三奈は思っていたが、以前から三奈に好意があった聡介が、わざと同じ電車に乗れるように待ち伏せしていたのだそ

うだ。聡介の思惑通り、二人はすぐに親密になった。
　付き合い始めて二年が経とうとしたころ、三奈は結婚の話しをしてみた。年下の聡介はまだその気はないようで、そのまま、さらに半年が過ぎてしまった。
　そして、この旅行に来る数日前のことになるが、聡介と時々行くトラットリアで、食事をしようと一人立ち寄った時のことだ。聡介が、三奈の職場の後輩と二人っきりで、ディナーしているところを目撃してしまったのだった。
　三奈は、その光景を見た瞬間は、それなりにショックを受けて、動揺のあまり、そのまま食事もせずに帰ってきてしまったのだが、冷静に考えると、その後輩は既婚者だったし、デートではなかったのだろう。そう高を括って、二人を見かけたことを聡介に話した。ところが、予想に反し、聡介の動揺が凄かったので、浮気していたのだとわかってしまった。
　三奈は深く傷つき、聡介を責め、二人の二年半は、あっさり幕引きを迎えた。
　思い出すと悔しくて虚しくて泣いてしまう。砂は、心の毒も吸い出してくれるだろうか。

　ランチタイムは十一時からだった。三奈は、ランチを早めに済ませて、午後はビーチで日光浴をして、サウナに入る予定だった。
　ダイニングに行くと、シェフらしき女性が、
「こんにちは。ランチですか？ランチは、テラスだと眩しいので、こちらでよかったですか？」
と、テラス近くの席に案内してくれた。
　きめ細やかな肌は浅黒く、意思の強そうな目力の強い顔立ちをしている。その、ネイティブアメリカンを彷彿とさせる容貌が、アクション系の映画に出ていた女優だったか、アーティストだったか、誰かに似ているのだが思い出せない。脳の機能が落ちてきていることが悔しい。
　ランチメニューは、ローカレーランチ、ローブレッドのサンドウィッチランチ、ローピザのランチの三種類だったので、ローピザランチにした。
　サラダかロースープが選べたので、ロースープにした。
　ピザは、ズッキーニベースのクラストのマルゲリータ、スープは、ディハイドレーターという、食物乾燥機を使って温めてある、ロークリーム

チャウダーだった。マルゲリータのバジルはホテルの庭園で採れたものだろう。香りがとても強い。スイートバジルの他に、レモンバジルも使われている。

　直径十五センチくらいの小さなピザだったので、足りるか心配だったが、たっぷりの食物繊維のおかげか、すぐにお腹いっぱいになった。

レッスン2

「こんにちは！先生、聞いてください！ローフード、がんばったら、すごい効果ありました！」
　到着するなり、日比野があおいに詰め寄って言った。
「一週間で、体重が三キロも落ちました！」
　元々、かなり太っていた日比野なので、簡単に減量できたようだ。朝食をスムージーだけにするだけでも、かなりのカロリーダウンになるし、便通もよくなれば当たり前のことである。
　ちょうどその時、江藤が入ってきた。
「こんにちはー。あれ、日比野さん、なんかちょっと痩せた？」
「そうなの。今、先生に報告していたの。」
「江藤さんはどうだった？なにかしら、変化は感じた？」
　江藤が答える。
「体重は一キロ減りました。でもそれより、夕方、足がむくまなくなったんです。立ち仕事って、絶対足がむくむものだと思ってたので、本当にびっくりです。」
　体重は、一キロくらいの変動はわりとあることだ。江藤は、長身でやせ型なので、肥満度の変化は、続けてもあまりないかもしれない。
「わーすごい体感あったんだね。野菜やフルーツはカリウムが多いから、余分な水分を排泄してくれるから、むくまなくなったのかもね。あと、ローフードだと、加熱食に比べて、塩分自体もそれほど多く摂らないしね。」
「びっくりしました。ローフード、すごいですね。」
　あおいは嬉しかった。生徒たちによい変化が起きたのは、まじめに取り組んでくれたからに他ならない。もっともっと、未病の人を救いたい。母のように手遅れになる前に、知ってほしい。そう思うのだった。
「久田さん、遅いですね。そろそろ時間なので、始めましょうか。」

　二回目のレッスンは、少し料理のレパートリーを増やす構成になっていて、実習してもらう。
　バイタミックスで、カシューナッツをクリーム状にして、ドレッシングやチーズケーキを作ったり、ディハイドレーターを使ったローガレット

や、ナッツチーズを製作する。限られた時間ではあるが、本格的なグルメローフードを学習できる。
　生徒たちは、まだバイタミックスは買っていないと思うので、順番に使って体験してもらうつもりだ。
「今日は、時間のかかるメニューがあるので、先に実習から始めます。」
　そこへ、久田がやって来た。
「遅れてすみません！時間、間違えちゃってて・・・。」
　久田も、顎のあたりが少しすっきりしているように感じる。
「大丈夫ですよ。間に合ってます。ちょうど今から実習してもらうところでしたから。」
　生徒たちに、エプロンをつけて手を洗ってもらい、実習を始める。
　今日の実習は、シーザードレッシング、カボチャスープ、ローガレット、ローチーズ、マーブルローチーズケーキだ。ローチーズは、製作してもらったものを、自宅で発酵してもらう。
「はじめは、ローチーズケーキを作りますね。」
　博美が、ナッツをたくさん運んできた。あおいが説明する。
「前回もお話ししましたが、ローフードは、動物性食品を使いません。その代わりに、ナッツを多く使います。チーズケーキの場合、クラストに、生アーモンドと生くるみ、フィリングに生カシューナッツを使います。」
　あおいは、一つずつ、ナッツをみんなに見せる。
「このナッツ、濡れてますよね。生のナッツは、毒性があるので、ナッツごとに決まった時間、浸水して、毒性をなくしてから使用します。詳細は、講義の時にお伝えしますね。」
　あおいは、江藤に、アーモンドをフードプロセッサーで細かくしてもらい、そこへ、くるみと自然塩、種を取ったマジョールデーツもちぎりながら入れて、パルスで回してもらった。全体に固まってきたら、取り出し、タルト型に敷き詰める。
　次はフィリングだ。久田にお願いする。カシューナッツをバイタミックスに入れ、レモンジュース、アップルサイダービネガー、メープルシロップ、水、バニラエクストラクト、白みそ、自然塩と共に撹拌する。水分が少ないため、空回りしてしまった。あおいは、タンパーと呼ばれる棒を、コンテナの蓋の中央を外して差し込み、ブレンダーを回した。タンパーは、ブレンダーの刃に、触れない位置で止まるように設計されている。速

度を調節しながら、うまく材料が撹拌されるように、少しずつ水を追加してタンパーを動かす。
　カシューナッツは、二分ほどで、滑らかなクリーム状になった。そこに、溶かしておいたココナッツオイルを加えてしっかり撹拌する。その四分の一量をコンテナに残しておいて、ブルーベリーを入れてさらに撹拌する。紫色のフィリングの完成だ。
　クラストの上に、白いフィリングを流す。その上に、紫色のフィリングをランダムな水玉模様においていく。竹串で円を描くように、マーブル模様を作っていく。これを冷やして固めれば完成だ。
「次は、ローガレットを作ります。バイタミックスで生地を作って、ディハイドレーターで乾燥させて作ります。六、七時間くらいかかるので、試食は事前にご用意したものになります。」
　あおいの使っているディハイドレーターには、野菜やフルーツの乾燥に使う網状のメッシュシートが付属されている。クリーム状のものを乾かすのに使うノンスティックシートは、別売りで購入して、メッシュシートの上に敷いて使用する。
　ガレットの生地は、日比野に担当してもらった。
　材料は、そばの実、サイリウムパウダー（オオバコパウダー）自然塩のみだ。
　発芽させたソバの実をよく洗い、水と塩と共に、バイタミックスで滑らかになるまで撹拌する。最後に、サイリウムパウダーを入れて混ぜ、それを、ノンスティックシートを敷いた、ディハイドレーターのトレイに、丸く広げて三〜四時間乾かす。全体に乾いたら、裏返して、ノンスティックシートをはがしてメッシュシートに乗せ、さらに三〜四時間乾かす。
　ノンスティックシートへは、生徒たち各自に広げてもらった。
「ローフードは、四十八度以下で調理するのが基本ですが、ディハイドレーターは、初めの十五分くらいは、庫内を早く温めるために、五十二度〜五十七度くらいにしておきます。」
　生徒たちが、生地を丸く広げたトレイを、ディハイドレーターに入れていく。庫内には、温かい空気がやさしく吹いていた。
　次は、ローチーズを作る。ビギナーレッスンで作るローチーズは、カシューナッツのローリコッタチーズにした。
　今度は、江藤にバイタミックスの操作をお願いした。コンテナに、カ

シューナッツ、水を入れて、タンパーを使って滑らかになるまで撹拌するのだが、チーズケーキ以上に空回りする。それでも、水は極力足さないで作る。ブレンダーが壊れそうな音を出していた。滑らかになったら、プロバイオティクスのカプセルをあけて、中身だけ入れてさらによく混ぜ、清潔なガーゼで包む。生徒たちは、コンテナに残ったナッツクリームを取り出すのに、四苦八苦だった。あおいは常々、いつかこのナッツクリームを無駄なく取り出せる道具を作りたいと思っているのだった。

　作ったローチーズは三人分なので、三つに分けた。ガーゼに包んだ後、ボウルとざるを重ねたところに置き、上から水を入れた瓶などで重しをして、そのまま二十五度くらいの常温に置いておく。一日〜数日で、発酵の、とてもいい香りがしたら完成だ。そこに、はちみつやメープルシロップなどの甘味料や、自然塩、ハーブなどを加えて、好みの味にする。

「今日作ったものは、各自ご自宅で発酵させてみてくださいね。試食は、事前につくったものがあるので、今日は、そちらを召し上がっていただきます。では、次は、ドレッシングを作ります。」

　カシューナッツ、レモン、ニンニクを滑らかになるまで撹拌して、ニュートリショナルイーストなどで風味をつけたドレッシングを作る。ニュートリショナルイ—ストというのは、海藻類を摂らないビーガンが不足してしまう、ビタミンＢ１２を補う食材として、ローフードではよく使用されている。黄色い顆粒状のもので、スナック菓子のチーズのような風味がある。

　本日最後の実習は、カボチャスープだ。まずは、アーモンドミルクを搾る工程から始める。八時間浸水したアーモンドをよく洗い、水と共にブレンダーにかける。それを、ナッツミルクを作る専用のバッグに入れて濾し、ナッツミルクを作る。この工程は、全員で交代しながら搾ってもらう。久田が力いっぱい搾り過ぎて、ナッツミルクバックの縫い目から、パルプが少々飛び出して、アーモンドミルクに混ざってしまったが、今回はかぼちゃスープ用なので、それくらいは気にしなくても問題ない。ミルクの搾りかすは、ナッツパルプと呼ばれ、ローケーキのスポンジや、ローブレッドなどに利用する。

　次に、かぼちゃの黄色いところを賽の目にして、先ほど作ったナッツミルク、解凍したコーンと共に、バイタミックスで撹拌する。皮が緑色だったり、固すぎたりするカボチャを使う場合は、あおいのレシピでは、皮は

使わない。きれいな黄色に仕上げるためだ。自然塩、こしょう、ターメリック、シナモン、コリアンダーシード、メープルシロップで、味を調整したら完成だ。これで、ベーシックなローフードを作るためのテクニックを一通り学習できたことになる。

「みなさん、実習おつかれさまでした！それでは、本日の講義を始めますね。」
　あおいがテキストを手に取ると、博美が、裏で作ってきたスムージーを生徒たちに配った。
「さっき、少しだけお伝えした、ナッツの浸水のお話しをしますね。ナッツは、秋に実って、冬を越して、春に芽が出ます。もし、冬に芽がでちゃったら、寒くてせっかく出た芽が枯れちゃいますよね。冬の間、芽が出ないようにするために、酵素阻害物質というものが種の周りをバリアしてるんです。秋に実が落ちて、動物が実だけを食べたりして種になったり、丸ごと食べた時は、種が排泄物として出てきます。雨や雪が少しずつ、酵素阻害物質を洗い流して、春に芽が出るんです。その、酵素阻害物質を、取り除くための作業が、浸水なんです。」
　日比野が、手を上げて質問した。
「もし、酵素阻害物質がついたまま食べると、どうなるんですか？」
「いい質問ですね。少量であれば、お腹をこわすくらいです。でも、大量に摂ったり、蓄積すると、ガンなどの重篤な病気に繋がる危険性があると言われています。発芽した時に、新しい生命が生き延びるために、必要なエネルギーを守るためのメカニズムなんです。酵素阻害物質の影響については諸説あるので、誰の言ってることを信じるかになってはくるのですが、みなさん、口を揃えて『浸水で解除できる』とおっしゃってるので、必ず、解除に必要な時間、浸水してから食べるようにしてください。ちなみに、玄米もね。大豆も。」
「え！大豆もですか？」
　江藤は、豆腐が大好きらしく、すかさず質問した。
「市販のお豆腐って、浸水した大豆を使って作られているんでしょうか？煮大豆とか、大丈夫なんですか？」
「またまたいい質問ですね。ナッツの場合は、加熱で解除できるんだけど、玄米や大豆は、浸水しないと解除できないと言われています。反対論

もあるみたいですが、私は、危険の可能性があるのであれば、浸水するくらい手間だとは思わないので、浸水をおすすめしています。お豆腐は手作りでないと無理だけど。」
　あおいは、さらに続ける。
「なるべく、食べ過ぎないようにした方がよいかもしれません。」
　江藤は、こわばった顔をしている。
「知りたくなかったよね。でも、知った上で選んでほしいと思ってます。私の言ってることをすんなり信用しないで、疑問に思ったり、信用できないと思ったら、自分でも調べて、納得して、選んでください。私はみなさんを守れない。自分は、自分にしか守れないんです。」
　それは、あおいが一番伝えたいことだ。
「私の母は、膵臓がんで亡くなりました。もし、母が未病の段階で軌道修正できていたなら、今でも毎日、一緒に笑ったり怒ったりできただろうと思います。みなさんに何かあった時、悲しむ方がいます。その方たちのためにも、自分を大切にしてあげていただきたいと思います。それから、そのことを皆さんの周りの方にも、ぜひ、伝えていただけたらと思います。」
　ぐっと重い空気になってしまった。あおいは、次に進むことにした。
「さて、話は変わりますが、みなさん、ローフード生活をして、体調の変化はいかがでしたか？」
　日比野がさっそく発表する。
「一週間で、体重が三キロも落ちました。便秘しなくなったし、始めた頃は、薬を飲むほどではないけど、毎日頭痛があったのが、ここ二、三日は全然なくなりました。」
　嬉しそうに聞いていた、あおいが解説する。
「そんなにたくさん効果を感じたなんて、すごいですね。ローフード生活を始めると、体内で大掃除が始まるようなものなんです。水溶性の食物繊維が、血管の中をお掃除してくれて、不溶性食物繊維は、腸の中をお掃除してくれます。生の食物が、自分で自分を消化してくれるので、消化酵素を節約できて、代謝が活発になります。その時に、一時的に不調になることはありますので、前半に起きた軽い頭痛はそのせいかもしれないですね。久田さんはいかがでしたか？」
　久田が、待ってましたとばかりに発言する。

「最近会う人みんなに、顔がシュッとしたって言われるんです。食欲が落ちたわけではないと思うんですが、食べる量が少なくなりました。」
「やっぱりね！じつは入ってみえた時、顎の辺りがシュッとしたなと思ってました。食べる量が減ったんですね。生野菜って、煮たり焼いたりしたものと違って固いから、しっかり噛むことで、脳が満足するんですって。逆に、柔らかいものは、食べ過ぎてしまうんです。そうそう、江藤さんは、体重が一キロ減ったんでしたね。」
　江藤も、もう一度話してくれる。
「はい。あと、足がむくまなくなりました。立ち仕事なので、足が夕方になってもむくまないなんて、本当に驚きました。絶対むくむものだと思ってました。」
「わかります。そうなんですよね。野菜やフルーツをたくさん摂っていると、カリウムが、体の中の余分な水分を排泄してくれるから、むくみにくくなります。でも、カリウムって、心臓や腎臓に疾患のある方には、よくない場合もあるので、そういう方には、医師に相談してから始めるように伝えてくださいね。それにしても、みなさんこれだけ効果があったということは、すごく真剣に取り組まれたんだと思います。素晴らしいですね。」
「あおいさん、ガレットオーケーです。」
　声をかけるタイミングをはかっていた博美が、あおいに声をかけた。
　ディハイドレーターの中のガレットは、表面が乾いてグレーがかった茶色になっていた。ノンスティックシートの乗っていないメッシュシートのトレイでガレットをはさみ、天地を返して、上のトレイをはずす。ガレットに張り付いて裏返しになったノンスティックシートを、ガレットを破かないように慎重にはがす。日比野が破いてしまったが、破れたところを水で濡らして補修すれば元通りに復活する。
　いよいよ、盛り付けて試食だ。
　カボチャスープは、皿によそって、ディハイドレーターで少し温める。
　その間に、ガレットを仕上げる。ガレットは、事前に準備したものを、博美がディハイドレーターに入れて温めておいたものを使う。
　具は、ミニトマト、スライスオニオン、マッシュルーム、アボカド、ローリコッタチーズ、ベビーリーフだ。そこに、バジルとオリーブオイル、ニンニクと自然塩で作ったソースをかける。

サラダは、博美が作っておいてくれたカラフルなサラダだ。
「ローフードって、本当にきれいですね。」
江藤が言った。ガレットを食べた日比野が感動の声を上げる。
「すごい！自分で作ってたローフードと全然違います！ローじゃないみたい！」
生徒たちは口々に言う。
「スープも温かいから、言われなかったら、加熱したものだと思っちゃいます。」
「チーズ、めちゃくちゃ美味しい！市販のチーズよりずっと美味しいです！」
このローチーズは、博美が教わりながら作ったものだ。博美は、生徒たちの反応に、あおい以上に嬉しそうな顔をした。
「ね。グルメローフードだったら、生野菜が嫌いな人でも食べれそうですよね。ご自宅のパーティーなんかで出しても、華やかで、体にもよいから、おすすめです。というわけで、次回はみなさんでローフードのコース料理を創作していただきます。」
「わー楽しそう！」
生徒たちは口々にそう言った。
「お一人二品ずつ、三名いらっしゃるので、前菜を二種類作ってもらうことにしますね。食べながらでいいので、担当を決めましょう。」
担当は、スムージーとメインが久田、ドレッシングと前菜①が江藤、デザートと前菜②が日比野に決まった。
「オリジナルでもいいですが、レシピ本とか、参考にしてもらって大丈夫ですよ。でも、テーマだけ決めましょうか。和食、洋食とか。」
久田が手を上げて提案した。
「私自身は、ローフードに抵抗ないんですが、夫と息子がなかなか食べてくれなくて困ったので、男のためのローフードっていうのはどうでしょうか。」
「それ、いいね！うちも、娘はいいんだけど、男どもがねー。すごくいいと思う。練習中に今度は食べてもらえるかもね。」
「男が好きなものって、カレー、ハンバーグ、オムライスかな。」
「中華料理とか、韓国料理なら好きそうだよね。」
生徒たちから、どんどんアイデアが出て、ものすごく盛り上がってい

る。
　時計を見ると、間もなく終了の時間だ。
（今日は、延長しても仕方ないか・・・。）
「ねえ、こんなのどうかな。」
　あおいも、会話に加わった。

レッスン３

　一週間後、ついに、最後のレッスンの日になった。
　生徒たちは、各々材料を持参して、やって来た。
　ディハイドレーターは、長時間使うので、あらかじめ使いたい時間を聞いたが、担々麺を温めるくらいとのことだった。
　みんな、かなり作り込んできた様子で、一時間もかからずに、調理が終わった。デザートのアイスクリームが固まったら、試食できる。
　あおいは、この講座最後の講義を始めた。
「みなさん、体が酸化するって、聞いたことありませんか？体が錆びる、とも聞きますね。体が酸化すると、老化が加速します。あと、ガン細胞は、酸化した環境を好むので、ガンにかかりやすくなるとも言われています。原因は、ストレスや紫外線、悪い生活習慣などがあげられます。」
　悪い生活習慣というのは、飲酒、煙草、睡眠不足、悪い食習慣などだ。
「では、悪い食習慣というのは、どんなものだと思いますか？」
　退屈な講義にならないように、生徒に質問する。
「遅い時間に食べるとかでしょうか。」
　江藤が発言した。
「そうですね。夜は、なるべく八時までに食べるようにしたいですね。」
「揚げ物とか、脂っぽいものばかり食べるのも悪いと思います。」
　久田が言った。
「はい。そうです。油って、搾った段階で酸化がはじまってますし、加熱する過程で、どんどん酸化がすすんでしまうんです。酸化した油で揚げて、長時間放置された食品が、酸化しているのは、当然ですよね。」
　そして、お惣菜コーナーの油は、ショートニングが使われていることが多い。安価で、長時間カリっとした食感を保てるからだ。
　ショートニングというのは、液体の油に水素を添加することで、固形にした人口油脂で、加工段階で、トランス脂肪酸というものが多量に発生する。このトランス脂肪酸というのが、プラスティックと似た分子構造をしているため、食べるプラスティックと言われている。ＬＤＬコレステロールの値が上がり、動脈硬化や心臓病のリスクを高めるため、使用を禁止している国もある。最近のショートニング、マーガリンもだが、トランス脂肪酸の含有量はかなり少なくなっているというデータもあるようだが、全

てのメーカーの製品がそうなっているのかは不明瞭である。安価を追及している店舗や企業が、トランス脂肪酸の少ないものを選んで調理しているかどうかはわからないため、やはり、避けるべきだろう。
「日比野さんは、どう思いますか？」
「お肉でしょうか。お肉の脂はよくないですよね。」
「そうですね。お肉も、心臓病やガンと関連があると言われていますね。脂肪分だけでなく、牛に与えられる遺伝子組み換えの飼料であったり、早く大きく育てるために、ホルモン剤が投与されていたりしているので、そういったものも、食べた人の体に当然入ってきてしまいます。お肉だけでなく、お魚も、海洋汚染が酷いので、妊婦はマグロを食べるなと言われているほどです。文明社会が海に流した汚染物質を、小魚が体内に蓄え、それを食べた中くらいのサイズの魚が大きい魚に食べられ、を繰り返すので、食物連鎖の頂点にいる魚ほど、毒素をため込んでいるんです。」
「ええー。お魚もお肉も食べちゃだめなんですか？これからご飯の支度、困っちゃうな・・・。」
　久田が、眉をひそめて言った。他の二人も頷く。
「何度もいいますが、ダメではないです。ダメかどうかは、みなさん次第です。でも、お話ししたことは、本当のことなんです。できれば、完全菜食がいいですが、どうしてもの場合は、お肉は、たまにであれば、グラスフェッドのものを選んだり、オーガニックの平飼いの鶏肉なら、まだよいのかなと思います。お魚自体は、汚染されていなければ、積極的に摂りたいものなので、きれいな川で取れた川魚なら、大丈夫だと思います。」
　あおいは、ローフードの講師として、講義の時間に話すべきではないとわかってはいたが、生徒の気持ちをほぐしたかった。もう、生徒に質問するのはやめて、添加物の話を始めた。
　加工食品の多くは、添加物が添加されている。誰でも知っているのは、着色料、発色剤、保存料、酸化防止剤、増粘剤、辺りだろう。さほど危険でないものもあれば、摂取量によっては、重篤な健康被害を与えるものもある。でも、一般の人にその判断ができるわけがないし、いろいろな食品から、それぞれに入っている添加物を摂った時に、どんな化学反応が体内で起きるかまでは、いちいち検証して添加されてはいない。
「加工品を買うときは、裏を見てください。原材料のところを読んで、どんな形や色なのか、想像できないものが書いてある場合は、買わないほう

がよいと思います。どんなものかわからなくても、害の少ないものかもしれないので、本やネットで危険性について調べてもよいですね。」
　ここで、あおいはテキストを閉じた。終わった・・・。
「でも全部、選ぶのはみなさんです。今の話を嘘だと思うのか、真実と判断して、やめるのか、減らすのか、気にしないのか、みなさんが決めてくだされぱいいことなんです。」
　今日の講義は短いのに、ネガティブな内容だったので、体力を消耗した。
「これで、このビギナー講座の講義は最後になります。この講座でお話した内容は、これから研究がすすんで、変わっていくかもしれません。これからも、新しい情報をみなさんに提供できるように、勉強を続けていきたいと思っています。最後まで、熱心に聞いてくださって、ありがとうございました。」
　あおいは深く深くお辞儀をした。生徒たちが、温かい拍手と感謝の言葉を送ってくれた。
「先生、ありがとうございました。」
「ショックなこともいっぱいあったけど、知らないことを、たくさん知れてよかったです。」
　ドストライクのうれしい感想ではないか。ほっとして、急にお腹が空いた。
「じゃあ、お楽しみの、皆さんのお料理をいただきましょうか！」
　博美がテキパキと準備をすすめ、生徒たちもサクサクと盛り付けをして、ものの十五分で、パーティーが開宴した。
　久田が、自分の担当した料理の説明をする。
「久田です。私は、スムージーとメインを担当しました。スムージーは、マンゴー、オレンジと青梗菜のスムージーです。色がきれいになるように、青梗菜は、白いところだけを使っています。メインは、ロー担々麺です。男性は、パンチの効いた味が好きなので、担々麺にしました。毎日のように作っていたので、レシピなしでも作れるようになりました。けっこう、自信作なので、気に入っていただけるとうれしいです。よろしくお願いします。」
　一同から拍手が起こる。続いては、江藤が席を立つ。
「江藤です。私はドレッシングと前菜を担当しました。中華料理でドレッ

シングというと、棒棒鶏のゴマだれを思いついたのですが、それだと、鶏肉なしでは、中華料理っぽくないと思って、油淋鶏のたれをドレッシングにしました。このドレッシングだと、主人も息子もたくさんサラダを食べてくれました。今では、我が家の常備ドレッシングになってます。それから、前菜は、ロー餃子にしました。そのまま食べても味はしますが、たれが必要でしたら、このドレッシングを使っても美味しいです。よろしくお願いします。」

　続いて、日比野の発表だ。

「私は、前菜とデザートを担当しました。前菜は、アボカドのチリソース和えを作りました。これは、あおいさんのレシピですね。アボカドの青臭さを、甘いトマトのチリソースが消してくれて、とても食べやすくて満足感のある味付けで、旦那も気に入ってくれました。デザートは、プリン好きな男性が多いので、プリンをイメージしたアイスクリームにしました。カシューナッツとアーモンドミルクで作ったバニラアイスに、メープルシロップをかけていただきます。よろしくお願いします。」

　生徒たちのメニュー説明を聞いて、あおいは感動していた。さすが、十年以上、主婦をやってきているだけのことはある。

「みなさん、私、感激しました。たった二週間でここまでのものを、ほとんど自分で考えて作れるなんて、本当にすごい。ちゃんと、食べさせる相手を思って作っているのも、素晴らしいです。ローフードなら、美味しいだけではなくて、大切な方の健康維持にも役立つと思いますので、これからもレシピ開発を続けていただけるとうれしいです。どれもとってもおいしそう！じゃ、いただきましょうか！」

　みんな、思い思いの料理に手をつける。

　お世辞ではなく、本当にどれも美味しくて、あおいは危機感さえ抱いて言う。

「みんな、ほんとにすごいね。私、もっとがんばらなきゃって思っちゃった。」

　生徒たちは、謙遜して首を横に振りながらも、みんなまんざらでもない顔をしている。

　無事終わって、生徒たちの満足している様子に、あおいはほっとした。

　生徒を店の外まで見送るとき、久田が言った。

「先生、ありがとうございました。この二週間、大変な時もあったけど、

すごく楽しかったです。新しい講座ができたら、また絶対参加したいです。」

　ほかの二人も、同じ気持ちであるのが、その表情から伝わってきた。

　見送りが終わり、あおいと博美は、片づけをはじめようと店に入った。

　片付け前にちょっと一休みしようと、あおいが椅子の背に手をかけたちょうどその時、店の電話が鳴った。

「はい、ザ・ローフードです。」

　すごい速さで、博美が出た。

「はい、はい、少々お待ちくださいませ。」

　博美は、保留ボタンを押して、あおいに向き直って言った。

「あおいさん、テレビの取材ですって。どうしますか？」

「でるわ。」

　あおいは、即答して受話器を受け取った。

ユニコーン

「ランチ、やってますか？」
「はい、やってます。ローフードですけど、大丈夫ですか？」
あおいは、カウンターから顔を出して答えた。

　そこには、日本人離れした、彫りの深いイケメンが、香りたつような微笑みをたたえて立っていた。あおいは、こんな現実離れした雰囲気の人に初めて会った。そして彼は、あおいの心の中でユニコーンと呼ばれることになった。
「ローフードなんですね！ビーガンカフェかと思ってました。うれしいな！」
「あの、ローフード、わかるんですか？説明いらないですか？」
　この店を開店以来、ローフードの説明のいらない客など初めてだった。
「はい、僕は少しですが、ＬＡに住んでたことがあったので。座っても？」
「あ、はい。お好きなお席へどうぞ！」
　ユニコーンは、カウンター近くのテーブル席に座り、パソコンを取り出して、仕事らしき事をし始めた。
　あおいは、夢見心地をひた隠して、水とおしぼりを出した。
「ランチは一種類しかないんですけどいいですか？」
「はい。好き嫌いも、アレルギーもないから大丈夫です。」
「スムージーとデザートや、ドリンク類はオプションなんですが、ご一緒にいかがですか？」
「スムージーは、それだけでお腹がいっぱいになるから、今はけっこうです。デザートは、食事してからのオーダーでも大丈夫ですか？」
「もちろんです！ランチ、ご用意しますね。少々お待ちください。」
　あおいはメニューを、彼のテーブルの邪魔にならない場所に置いて、カウンターに戻った。
　その日は、マンゴーのドレッシング、キュウリのローヨーグルトスープ、ドライカレーパスタ、玉ねぎのアチャール、ローキャベツトーレンだった。
　彼は、一通りメールチェックを終え、あおいの置いたメニューに目を通

していた。
　あおいは、本場のローフードを知る人に、自分のローフードがどう評価されるかドキドキしながら、ランチプレートを運んだ。
　ユニコーンは、さすが食べる順番を心得ているようで、サラダから手をつけている。おお美しい。やはり、食に気を使っている人は、そこそこすべてに気を使っているのであろう。目には見えない何かを発していて、そこにいるだけで空気を浄化する。気がする。
　ユニコーンが顔を上げ、あおいを見た。見とれていた視線が熱すぎたのかと、あおいは赤面してうつむいた。
「ローフードはどこで学んだんですか？」
　急に質問され、あおいは、ずれた答えを口走る。
「お口に合いますか？本場を知ってる人に、召し上がっていただいたことないんです。」
　それでもユニコーンは、会話が成り立っている風に返事をくれる。
「とてもおいしいです。初めて食べるものもありました。だから、どこで学んだのか気になってしまって。」
「本当ですか？ありがとうございます！日本です。というか、ちゃんと習ったことはなくて、単発のレッスンを受けたり、レシピ本のものをひたすら作ってました。独学に近いです。」
「独学・・・。すごいですね。あ、すみません、食後に、ーロールケーキをください。それから、ローチャイも。」
（ほ、褒められた！本場を知る人に！）
　あおいは、浮いているのではないかと思うほど、身も心も軽かった。あおいの今年一、いや人生一、幸せな瞬間だった。
　チョコレートソースとベリーソース、フルーツと共に、ロールケーキを終始満面の笑みで盛り付けた。

　デザートを食べ終えたユニコーンが聞いた。
「お一人でやってらっしゃるんですか？」
「いえ、あと二人スタッフがいます。今日は、二人ともお休みなんです。」
「そうなんですか。じつは、テレビで見てこのお店を知ったので、もっと混んでるのかと思っていました。」

「放送を見て来てくださったんですか！ありがとうございます！そうなんです。テレビって、想像よりは、お客様増えなかったんですよね。」
「やはり日本人に浸透するのは時間がかかるのかもしれないですね。僕もSNSで宣伝してみますね。こんないいお店、なくなったら困りますから。」
　微笑んだ時に唇からのぞいた、眩しい真っ白な歯はまるで鍵盤のようだ。あおいは恋に落ちてしまった。ついに、運命の人に出会えたんだ！

　ユニコーンが来た翌日から、急に客が増えた。とは言っても、満席になることは稀なのだが、満席になる日もあるのだ。
「あおいさん、テレビの効果かしらね。最近、お客様増えてきたわね。」
　食器を拭きながら、博美がうれしそうに話す。
「雑誌も出たしね。あと、ありがたいことに、お客様がSNS上げてくれたりしてるから、その影響もあるんだと思う。」
　あおいの脳内では、ユニコーンがウィンクを投げかけてくる。無意識に、満面の笑みになってしまう。店の人気がでてきたのがうれしいのだと、勘違いした博美が言う。
「あおいさん、うれしそうね。SNSね！確かに。怖い面もあるけど、すごい宣伝効果でしょうね。世界中ですものね。影響力の強いインフルエンサーだと、すごく繁盛するんですってね。」
　あおいははっとした。もしや、ユニコーンは、イケメンだけにモデルか何かで、インフルエンサーだったのだろうか・・・？
　と考えていたところに、まさかのユニコーンが登場した。
　（彼のことを考えていたら、彼が現れるなんて、なんてこと！！！やっぱり、運命の人なんじゃないの？）
　微笑むユニコーンに、あおいが歩み寄ろうとしたその時、入口に背を向けていた博美が、いらっしゃいませと言いながら振り返り、固まった。
「悠壱くん・・・。どうして・・・？」
　博美は、動揺で声が震え、鼓動が早くなった。それに負けずに、あおいも動揺していた。
（えー、博美さん、私のユニコーンと知り合いなの？どういう関係？）
「テレビで見たんだ。博美が映ってたから。」
（ユニコーンが、博美さんを呼び捨てで呼んでるーーー！）

あおいは、完全に部外者だったが、ランチプレートのオーダーが入っているというのに、二人が気になり過ぎて、何も手に着かない。ことの成り行きを固唾を飲んで見守っていた。

博美は、悠壱という男に、どう接してよいかわからない様子だったが、とりあえず席に案内した。

悠壱は、メニューを差し出した博美に向かって言った。

「仕事、何時に終わる？どこかで食事しないか。」

「今、忙しいの。ご注文はランチでよかったですか？」

悠壱は、想像と違った博美の態度に傷ついた。その表情を読み取って、博美の胸は微かに痛んだ。

「今日はダメだけど、今度、休みの日にでも話しましょう。」

「今日がいい。何時に終わる？」

「夕飯の支度しないといけないから、今日は無理よ。お願い。休みの日に。ね。」

メニューを離さない悠壱をなだめて、何とか席を離れた。

あおいがこわばった表情でこちらを見ている。

「し、知り合い？」

「あ、ええ、ちょっと・・・。昔の知り合いなんです。ランチ、お願いします。」

博美は、目を反らして言った。あおいは、奈落の底に落下している真っ最中で、ランチを作ることに集中できなかった。上の空で盛り付けた皿を博美に渡すと、博美が、フォローしてくれた。

「あおいさん、にんじんラペが乗ってないわ。」

ビーチとサウナ

　ランチを終え、ビキニに着替える。日光浴で痛くならないように、ロングパレオと薄手のパーカーを羽織る。三奈は、日焼け止めは塗らない。日焼けし過ぎて痛くならないためなのはもちろんだが、その後シミになるのが嫌で塗っているのに、入っている成分のせいで、シミができてしまうこともあるのだ。そんな残念なことはない。
　午後のビーチも、シーズンには少し早いためか、人はいなかった。ホテル所有のパラソルの下の、木製のデッキチェアに陣取る。朝は薄雲が覆っていた空も今は晴れ渡り、長時間の日光浴は危険そうだ。
　喉の渇きを覚える前に、デトックスウォーターを口に含んだ。このホテルでは、レストランの入り口に、ハーブの入ったデトックスウォーターのデキャンタがあり、自由に飲めるようになっていた。部屋から、専用のボトルを持参して利用する。よいサービスである。
　サングラスをかけて、デッキチェアに横たわる。真夏のような重い暑さではなく、外国のビーチにでもいるようだ。
　三奈は、常々憧れていた、海外のビーチで、外国の方々がやっている、優雅に本を読む、ことをしてみた。サングラスで暗くて読みにくいが、外すと砂の照り返しで、紙面が反射して眩しい。十ページも読まないうちに、疲れて目を閉じると、耳が冴えてくる。波の音、少し離れた森の葉擦れの音、鳥のさえずり。その音に意識を向けていると、得も言われぬ感覚に包み込まれ、ずっとずっとここにいたくなるのだった。

　日光浴と言えば、以前何かで、ブレサリアン（不食者）の特集をやっていたのを思い出した。インドだったか、アジアのどこかに、夕陽を凝視して、エネルギーを取り込んでいる男性が取材されていた。角膜や網膜が大丈夫か心配になるが、夕方だから、紫外線が強くないから大丈夫らしい。ともかく、食べずに生きられる時点で普通の人間ではないのだから、眼が普通の人の眼とは、構造自体が違うのかもしれない。
　ブレサリアンというのは、不食者のことで、飲み物も食べ物も必要としない人のことらしい。食べないし、飲まないのに、ガリガリに痩せている人もいれば、ごく普通、むしろふっくらしている人もいたりする。病気がちな訳でもなく、むしろ、健康で長寿なのだそうだ。

　ちなみに、全てのブレサリアンが太陽を凝視して、エネルギーにしているわけではない。プラーナと呼ばれる、エネルギーのようなものを糧としている人もいる。いわゆる、霞を食べて生きている仙人のような人たちだ。

　『食べなくても生きられる』という事実は、三奈の価値観を、大きく変えた。そこから不食に興味をもって、関連の情報を調べるようになり、ローフードを知った。

　他にも、リキッダリアンという、食べずに、飲み物だけ摂取する人もいて、あるリキッダリアンの日本人女性の腸内を調査したところ、牛みたいな腸内フローラ（腸内細菌叢）だったそうだ。彼女の腸内には、アンモニアをタンパク質に変える腸内細菌がいっぱいいるらしい。

　このことから、不食は、スピリチュアルなものではなくて、人間はもともと飢餓の歴史が長かったことを考えると、『暇つぶし』だった食べることが、いつしか『食べないと生きていけない』という思い込みになったのかもしれないなと、三奈は思っている。

　ビーガンの食生活が苦ではない三奈なら、不食者になれる気もするが、食べることをやめることは寂し過ぎる。楽しみにしている何かを手放すのは、とても勇気がいることだ。

　勇気をふりしぼって手放した先に、また別の楽しいことが間違いなくあるとしても。

　少しうとうとしてしまったようだ。時計をみると、三時を過ぎたところだった。

（サウナは三時からだっけ。撤収だな。）

　サウナからビーチへ出る扉は、サウナ側からの一方通行になっていて、ビーチからサウナへは直接行けない。ロビーを通ってスパへ向かった。

　松下が気づいて、案内してくれる。

「フィンランド式サウナをご利用されたことはありますか？」

「あの、桶で水をかけるやつですよね、焼け石に。その後、海に入って整うんですよね。」

　フィンランドと言えば、凍った湖に飛び込むイメージが強いが、本場でも、海に飛び込むところもある。

　サウナの中はさほど熱くなかった。水を手桶に汲み、ストーブで焼けた

石にかける。ジョワっと白い蒸気が立ち上り、一気に熱くなった。しばらくすると毛穴から汗が噴き出してくる。もう一回水を汲み、かける。更に部屋の温度が上がり、皮膚が火傷を負ったように痛かったので、海で冷やそうとサウナを出た。
　海までは少しあるので、冬だったら冷めちゃうだろうな、などと考えながら海に入る。波が邪魔してうまく進めない。水温はまだ低く、開いた毛穴がぎゅっと閉じる。
　波に弄ばれながら、軽く火傷状態の肌を冷ます。そして、それを三回ほど繰り返して、三奈は整った。

　海水をシャワーで流し、血行のよくなった頬に化粧水を押し付ける。毛穴の角栓がすっかり抜けて、化粧水がシュッと吸い込まれていく。リンクルケア用の美容液を優しくなじませ、乳液でぴっちりと蓋をする。おしゃれしてダイニングに行きたい気分だったが、ファンデーションまでは塗りたくなかったので、眉毛とアイラインだけ引いた。今朝と同じ白いサンドレスに、シルバーの刺繡で縁取られた、ライトグレーのシルクのストールを羽織った。

　今日はさすがに時間が早いので、ダイニングには三奈しかいなかった。松下に席の希望を聞かれたので、ランチと同じ、テラス近くの室内の席にかける。ウェルカムドリンクは、シトラスハーブ・ペリエにした。
　本日のオードブルは、ロートルティーヤチップス　サルサソースとワカモレ、ココナッツミートのカルパッチョ、パイナップルとトマトのハーブマリネだった。ココナッツミートのカルパッチョは、いかみたいで美味しい。マリネのハーブは、バジル、ミント、ディル、タイムなど、たくさんのハーブが少しずつ入っているようで楽しい味だ。
　グリーンカレースープ、ココナッツアイス添えは、辛いカレースープを甘いココナッツアイスが中和して美味だ。
　ここで口直しに、プラムのグラニテが出てきた。
　メインは、ギリシャのナスのグラタンをイメージした、ロームサカだった。今日のコースは、全体にかなりしっかり目な味付けで、グルメローフードを堪能できた。
　デザートは、マンゴーのアシェットデセールで、マンゴーのソルベ、

ローレアチーズムース、ココナッツミルクスープにチョコレートソースとクラッシュアーモンドをトッピングしたものだった。コースの濃厚な味付けに負けない、最後まで飽きさせない構成になっていた。
　三奈が食事を終える頃は、７席あるテーブルは満席になっていた。
　今日は土曜だから、お客さんが多いようだ。

　スパまで時間があるので、夜のジャグジーを楽しむことにした。昨日の二の舞にならないように、先に歯磨きを済ませて、眉墨とアイラインも落とした。水着は、脱水してから外に干しておいたので、すっかり乾いていて助かった。
　スパには、スタッフは誰もいなかったが、ジャグジーに行くには、構造上、勝手に入るしかなかった。三奈がジャグジーに着くと、若い女性二人組が、ちょうど出るところだった。またも、ジャグジーを一人占めだ。今夜は、昨日よりも雲が多い。時間が早いせいで暗闇が浅いのかもしれないが、あまり星が見えない。
　三十分くらい出たり入ったりを繰り返していると、別の宿泊客がやってきたので、残念だが三奈は譲ることにした。
　更衣室で水着を脱ごうとスパへ行くと、上条が石を温めに来ていた。
「こんばんは。今夜もよろしくお願いします。」
「あら、こんばんは。ご予約のお時間より早いですが、あと十分くらいで温まりますから、お着替えを済まされたらすぐにベッドで休まれますか？」
　三奈は、そうすることにした。
「トリートメントのお部屋は、こちらになります。紙ショーツに履き替えていただいて、ショーツだけになって、うつ伏せでお待ちいただけますでしょうか。」
　言われた通りに準備して、ベッドに横になり、タオルケットを肩までかけて待つ。ほどなくして、上条がノックした。
「どうぞ。」
　ホットストーンのトリートメントは、何度か受けたことがある。石を茹でるところと焼くところがあり、焼く方が断ぜん保温力が高い。このスパはオーブンで焼いていたので、期待できそうだ。
　今日は、シトラス系の元気の出る精油をセレクトした。上条の柔らかい

手が、三奈の全身を撫でていく。
　ジャポン、ジュっと、ホットストーンを冷ます音がして、今度は温かい石が三奈の背中を滑っていく。背中から肩へ、そして、両手のひらに一つずつ、いつまでも熱を出し続ける石を乗せてくれた。
　九十分、目いっぱい堪能し、部屋に戻ると予想通り、そのままベッドに倒れこんだ。
（歯を磨いといて大正解。ナイス。）

エスケープ

　小結は、仲良しの加奈の家に泊まりに来ていた。
　ところが、このタイミングで、加奈の祖母が亡くなり、泊まるどころではなくなってしまった。
　加奈の家を出る時、すでに二十二時を回っていたので、一度母の携帯に電話をしたが、電源が入っていない時のアナウンスが流れた。お風呂にでも入っているのだろうと、家に帰ってきたが、母がいない。もう二十三時を回っている。
　小結は、何度も母の携帯に電話をしていたが、電源が入っていないアナウンスのまま、一向に返信がない。事故？事件？何かあったのだろうか。小結は、不安で心配で、一睡もできなかった。
　朝六時頃、小結の手の中で携帯が鳴った。母からの電話だった。
「ごめん！携帯の電池が切れてるのに気づかなくて。心配させちゃったね。今からすぐ帰るから待っててね。」
　それだけ言って、小結に話す隙を与えずに電話は切れた。
　母はとりあえず無事だった。安心した途端、小結の体内電池が切れた。

　小結が起きた時、すでに十三時を回っていた。家の中で音がする。小結は安堵した。ゆるゆるとベッドから出て、居間へ行く。
　博美が、昼食を作っていた。
「おはよ。昨日、ごめんね。携帯の電池切れてるの全然気づかなくて。加奈ちゃんのおばあちゃん、大変だったわね。加奈ちゃん大丈夫だった？」
「加奈ちゃん、おばあちゃん大好きだったみたいで、すごく泣いてた。だから、帰るしかなくって。」
「ほんとにごめんね。遅い時間に、一人で帰ってくるの怖かったよね。」
「自転車だし、加奈の家は近いから大丈夫だったよ。それより、お母さん、どこ行ってたの？」
「お母さんも、お友達と会ってたの。久しぶりに飲んだら酔いが回っちゃって、その子の家が近かったから、休ませてもらってるうちに寝ちゃったの。」
　小結は母に、なんとなく不自然さを感じた。博美が、こんなに言い訳がましく説明するのは怪しい。なにか、隠してることは確実だ。

（もしかして、なにかサプライズを企画してくれてたりするのかな。そうだとしたら、追及しない方がいっか。）
　小結がそんなことを考えていると、博美がトイレに入っていった。
　その直後、博美の携帯にメールが届いた。
　小結がのぞき込むと、そこには、『昨日はありがとう・・・』という、悠壱という人物からのメッセージが通知されていた。

　五分後、博美がトイレから出てみると、リビングにもダイニングにも、小結の姿がなかった。
「小結、お昼にしましょ。」
　返事がない。
（また寝ちゃったのかしら。）
　起こしにいこうかとも思ったが、昨日徹夜させてしまった後ろめたさもあり、起きて来るのを待つことにした。
　今日は、夕方から、仕事に行かなくてはいけない。先に一人で食事を済ませることにした。食べ終わっても、小結はまだ起きてこない。
　小結に仕事に行くことを、ラインしようとして、携帯を手にした。悠壱からのメッセージが、ディスプレイに通知されていた。嫌な予感がした。
　慌てて小結の部屋のドアをノックした。返事がない。
「小結、入るわよ。」
　そこに小結はいなかった。全身の血の気がひいていく。博美は、震えながら、小結に電話をした。
　だが今日は、小結の電話が繋がらなかった。

　こんな状態で、仕事になんて行けない。博美は、あおいに電話した。
「あおいさん、ごめんなさい、あの、小結がいなくなっちゃって。それで、あの、今日、仕事休みたいんです。すみません。」
　いつも穏やかな博美の声が、興奮して震えている。今日は、レッスンの日で、博美の助けがないととても回らない。
「わかった。なんとかする。でも教えて。何があったの？」
「私がいけないんです。小結を傷つけてしまった。ちゃんと話さなかったから・・・。あの子に何かあったらどうしよう。」
「そっか。まず、落ち着いて。小結は賢い子だから大丈夫。心配しなくて

も大丈夫だから。」
「ありがとうございます。そうね。落ち着かなきゃ。小結は大丈夫よね。仕事、本当にごめんなさい。」
「こっちも大丈夫。なんとかなる。それより、見つかったら、ここにすぐ来いって言っといて。」
「ありがとう。すみませんが、よろしくお願いします。」
　あおいとの電話を切ると、博美は、小結の友達に手あたり次第電話した。警察にも届けた。自分の両親や、一樹の両親にまで連絡した。最後に、悠壱に電話した。

　小結は一人、父のペンションに帰って来た。懐かしい匂いに、胸が切なくなる。
　テーブルとイスの埃を払い、座った。帰ってきたけど、これからどうしたらいいんだろう。お腹がすいたが、何かを買いに行く元気もない。
　小結はショックだった。母が、父以外の人を好きになるなんて。そして、母が小結に嘘をついた。母の一番が、小結ではなくなってしまったなんて！
　小結は、母が、自分の知らない一面を持っていたことに、言い知れぬ孤独を感じた。母のことを全部知っているつもりだったのに、そうではなかった。母に二面性があるということが、恐ろしく、気持ち悪かった。
（お父さんに会いたいよ・・・。）
　そのまま、何時間もフリーズしていた。

「小結！」
　博美に抱きしめられて、小結は目を覚ました。知らぬ間に、眠っていたようだ。
　小結の捜索で、島時代の友達から、船の関係者が小結が島へ渡ったのを見た、という情報を知らせてくれたのだ。
　意識がはっきりしてくると、博美の後ろに男が立っているのが見えた。あれが、悠壱という人物だろうか。小結は恥ずかしさと怒りと嫉妬で、顔が真っ赤になった。
「小結、よかった無事で。ごめんね。ちゃんと話さなくて。」
　小結は、半泣きの博美を突き放した。

「ごめんって何？お父さんの場所に、そんな男の人を連れてきたりして。信じられないよ！帰ってよ！」
　どうしたらよいか迷っていた悠壱が、一歩近づいて言った。
「小結ちゃん、落ち着いて。話を聞いてくれないかな。」
　興奮した小結が怒鳴りながら、博美を指さして言った。
「全部わかってるから。この人、さっさと連れて帰ってよ！」
　小結が言い放つと、博美の右腕が上がった。
（ぶたれる！）
　小結は、反射的に、両腕で頭を抱えた。ところが、博美はがっちりと小結を抱きしめた。もう小結をなくさないように。
「小結、全然わかってないわ！だって、この人は、あなたの本当のお父さんなのよ！」

ダンス

「ごめん、待たせちゃったね。」
夜景が見えるテラス席で、悠壱は、博美の前に座った。以前とは違う高貴な香りがした。指輪はしていないみたいけど、奥さんはいるのかしら。
「このお店、素敵ね。」
（いつもは誰とくるの？）
　本当は、そう続けてみたかった。
「とっても開放的で気持ちいい。ランチにも来てみたいわ。冬は寒いから、娘が春休みになったら、また来てみるわ。」
　『娘』というワードに、悠壱は少し顔をこわばらせた。
「それは・・・」
「そうよ。あなたの子よ。めちゃくちゃ可愛くて賢い自慢の娘よ。今日はお友達の家に泊まっているの。毎日楽しそうで、うらやましいわ。」
　悠壱は、明らかに動揺しながら言う。
「そうか。僕は、子供いないんだ。あ、いや、前の妻との間に、という意味だよ。」
（前の妻・・・？って何？バツイチってこと？）
　博美が黙っていたので、悠壱は続けた。
「話しが長くなるから、先に注文しよう。」
　悠壱は、近くでオーダーを待っていたウェイターを呼び、博美に何も聞かずに一番高いコースと乾杯用のシャンパンを注文した。

「君と別れた後、父の事業を継ぐ前に、カリフォルニアに留学したんだ。日本に戻ってから、親の紹介で見合いして、結婚したんだ。」
　悠壱は、そこそこの企業の御曹司なのだ。悠壱の両親は、学生結婚を反対するように見せかけてはいたが、政略結婚とまではいかないまでも、つり合いのとれる家柄の嫁を望んでいた。
「結婚したら、それなりに上手くやっていけるものだと思ってたんだけど、どうしても彼女を好きにならなくて、傷つけてしまって。彼女との結婚生活を諦めるのに、十年以上かかって、彼女の一生を台無しにしてしまった。」
　そこへ、絶妙にタイミング悪くシャンパンが運ばれてきた。こんな告白

の直後に、とても乾杯できない。
「いただきます。」
　博美は、シャンパンにさっさと口をつける。心理状態がイマイチでも、久しぶりのシャンパンは、五感を刺激した。
　悠壱もシャンパンに口をつけ、二人の間に数秒の沈黙が流れた。その時間は、博美にはとても長く感じた。悠壱が何も言わないので、博美から話し始める。
「そう。でもね。私の一生は、あなたのおかげで最高になったわよ。あなたが、私に小結を授けてくれたから。」
「・・・小結・・・ちゃんって言うんだね。君、一人で育ててくれたの？」
　悠壱が、遠慮がちに聞いた。
「ううん、夫がいたわ。あなたが、小結が生まれてくることを望んでないって知った時、もう死んじゃってもいいかなって思って、死に場所を探してたのよ。その時にお世話になったペンションの人と結婚して救われたの。私は幸せ者だわ。」
　博美は冗談っぽく、でも、真実を語った。この男には、自分のしたことを知る義務がある。
　小結の誕生を自分以外の誰も望んでいないという、虚無感。この先、どこにも味方がいない地獄で生きていくのか、子供と二人、天国に行くのか。当時の博美は、当然、天国がいいと思った。
「死のうとしていたなんて、本当に申し訳ないことをしてしまった。どう償ったらいいのか・・・。」
　生きていてくれたからよかったが、一歩間違えば、この人も自分のせいで人生を狂わせてしまうところだったのだ。
　あの時、心の中の不安を博美に告白してしまった。そして、博美は消えた。
　悠壱は、必死で探した。博美の両親にも、博美の行方を聞いたが教えてもらえず、塩と水をかけられて追い返された。それでも、何度も何度も通った。
　実際、博美は蒸発していたので、両親もどこにいるのか知らなかったのだが、悠壱は、博美に完全に愛想を尽かされたのだと思い、傷心のまま、カリフォルニアに留学したのだった。

「今、旦那さんはどちらに？」
　悠壱が聞くと博美は、もう一口シャンパンを飲んでから答える。
「亡くなったの。去年。」
　そうか、まだそんなに経ってないのだ。いろんなことがあり過ぎて、とても前のことのように感じる。「本当に突然。くも膜下出血だったの。」
　そう言い終えると同時に、急にあの時の光景がフラッシュバックして、ぼろぼろと涙が溢れてきた。久しぶりのアルコールのせいか、ほんのちょっとしか飲んでないのに、理性が効かない。感情が溢れて止められない。
「ごめん。辛いことを思い出させて。」
　場所が場所だけに、俯いて精いっぱい声を抑えて泣いた。早く涙を止めようと、楽しかった時のことを考えたのだが逆効果だった。オードブルまでに、落ち着きたい。バッグからきれいにアイロンのかかった花柄のハンカチを取り出して両頬に当てる。
　ウェイターがオードブルを運んできて、簡単に説明してくれる。博美の涙はかろうじて止まっていたが、目が赤く腫れぼったくなっていた。別れ話しでもしているように見えただろうか。
　ウェイターが去ると、悠壱は、話題を変えて、自分の話をした。
「僕は、さっきも少し話したけど、妻を愛せなくて、でも、愛したくて、どうしていいかわからなかったんだ。ずっと。で、ある時、なんとなく浮気をしてしまったんだ。」
　悠壱は、シャンパンで一旦、喉を整えた。酔っているのか、緊張しているのか、自分の不貞行為など、話す必要のないことを話し始めている。
「そうしたらね、後ろめたくて堪らなくなって、妻に優しくしてあげられたんだ。だからそれからは、時々、いやずっとかな、浮気をしてたんだ。なんか変な話しだよね。愛してないのに、夫婦でいる理由があったのかもよくわからなかったけど、結婚するときは、幸せにしようと誓ったのも嘘ではなかった。でも、彼女は僕を愛してくれてたから、僕のやってることに気づいてたんだ。ずっと。知ってて、ずっと我慢してくれていた。当たり前だけど、罪悪感から生まれた優しさで、彼女を幸せにできるわけはなかった。」
　別れを切り出した時、妻が狂ったように自分を責めた時の映像が浮かび、頭を垂れた。

悠壱が、妻を幸せにしたかったのは本当だった。でも、時間が経っても、努力しても、妻を好きになることができなかった。本当に可哀そうなことをしてしまった。天罰が、きっといつか、自分に返ってくるに違いない。悠壱は、まるで懺悔している気分になった。

その時、柔らかくて温かい博美の手が、悠壱の髪を撫でた。

「がんばったんだね、悠壱。偉かったね。」

悠壱が、驚いた顔で博美を見た。博美は、ゆっくりと瞬きした。

「奥さんもがんばったけど、悠壱もがんばったと私は思うよ。」

相手がどんなにすばらしい人格だったとしても、本能的にどうしても無理な相性というものはある。本能を努力で乗り越えることは並大抵ではない。蕎麦アレルギーの人が、蕎麦を食べられるようにしようとがんばるようなものだ。

悠壱は、親のため、家のため、博美のためにも、なんとしても幸せな夫婦でいなければいけないと思っていたのだろう。

博美は、オードブルの中の、葡萄を指でつまんで頬ばった。

「ねえ悠壱、もうこういう話はやめよう。だって、今日はデートなんじゃないの？」

昔からそうだ。博美は、こういう女性だった。だから、テレビで見かけただけで、図々しく会いに来れたのだ。悠壱は、誰かに許すと言ってほしくて、博美を選んで、懺悔したのだろう。

シャンパンの泡の中で、夜景が踊っている。なんと眩しい夜だろう。今の二人を邪魔するものはなにもない。

目が覚めると、博美は悠壱のベッドにいた。

（そうか、昨日、酔ってちゃんと歩けなくなっちゃって、泊めてもらったんだった。）

博美は、急に恥ずかしくなった。シャンパンなんて、久しぶりに飲んだものだから、美味しくて飲み過ぎたのだった。隣で寝ている悠壱を起こさないように、そっとベッドから出て、バッグから、携帯電話を取り出す。昨夜は、小結に、おやすみのラインをし忘れたので、チェックする。

（あれ、電池切れちゃってる。そういえば、充電少ないのに、地図とかカメラとか、結構使っちゃってたっけ。）

慌てて充電器につないで、電源を入れる。その途端、携帯が激しく何度

も震えた。
　見ると、ラインのメッセージが、百三十七件、電話も、二十二件、着信が残っていた。全て、小結からだった。博美は、小結に何かあったのかと青ざめ、すぐにラインメッセージを開いた。
　そこには、友達のおばあちゃんが亡くなったこと、それで家に帰ることになったこと、家に帰ってきたこと、が順に綴られていて、その後は、博美を心配するメッセージが続いていた。
『どこにいるの？』
『心配してる。早く連絡ください。』
『何かあったの？』
『早く帰ってきて』
『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』
『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』『まだ？』・・・

　博美は、慌てて着替え、悠壱の家を出た。悠壱には、お世話になりました、とメールした。
　駅に向かう途中、小結に電話した。ワンコールで小結の声がした。鼻声だった。
「ごめん！携帯の電池が切れてるのに気づかなくて。心配させちゃったね。今からすぐ帰るから待っててね。」
　それだけ言って、小結に話す隙を与えずに電話を切る。
　電車に揺られながら、言い訳を考える。言い訳？
（母親が恋をするのは、娘に隠さないといけないのかしら・・・。）
　なんだか、浮気でもしている気分だった。夫はすでに他界してはいるものの、小結にとって父親は一樹だけだ。喪が明けて間もないうちに、他の男性に恋してしまうのは、やはりふしだらと思われてしまうだろう。どう説明したものか。なかなかいい理由を思いつかない。

「ただいま、小結。」
　博美が家に着いた時、小結は部屋で寝ているようだった。ほっとした。シャワーを浴びて着替える。昨夜は、酔っていてシャワーも浴びていな

かったし、なにより博美には、小結に会う前に禊が必要だった。

　昼頃、小結が起きてきた。二、三の会話を交わしただけで、心不全になりそうだ。血液がうまく流れていないのか、手が震えてしまう。
　博美は、動揺を悟られないようにトイレへ逃げ込んだのだった。

一樹

　博美と悠壱の出会いは、合コンだった。その場で、お互いに惹かれあい、初めてのデートで、すぐに付き合い始めた。
　三年ほど交際が続き、博美が妊娠した。まだ大学院生だった悠壱は戸惑っていたが、結婚しようと言ってくれた。
　問題は、お互いの親だった。
　悠壱は、親の会社を継がなくてはならなかった。学生結婚を反対しているような言い回しだったが、悠壱の家族の反対する本当の理由は、釣り合いがとれていないということらしかった。博美が悠壱よりも三歳も年上で、庶民といわれるタイプの育ちだったためだ。
　博美の両親は、自分の娘を弄んだと言って怒り、二人は駆け落ちするしかない状態だった。
　でも、悠壱は煮え切らなかった。博美と一緒になったら、親とは絶縁状態になる。生まれてくる子と三人、どうやって生活していったらいいんだろう。このまま結婚しても、誰も幸せになれない、と言った。
　そんな悠壱に、博美は心底失望した。
（じゃあ、私はこの子と二人、どうやって生活していったらいいっていうの？中絶しろっていうの？）
　中絶などあり得ない。博美には、お腹の子と、生きるか死ぬかの選択肢しかなかった。
　だったらいっそ、死んでしまいたかった。
　着の身着のまま、なんとなく海が見たくなり、なんとなく船に乗って、辿りついた島で下りた。
　行く当ては決めていなかったが、たまたま客を迎えにきていた一樹に声をかけられ、一樹のペンションに泊まることになったのだ。
　一樹はよく働く男で、よく気が付く。後で聞いた話では、船を降りてきた博美が自殺しそうな顔をしていたから、声をかけたらしい。
　二か月の、のんびりとした島の生活と、優しい一樹のおかげで、博美は勇気を出して、一人で小結を産もうと決意できた。
「本当にお世話になりました。明日、帰ろうと思います。」
　そう、博美が告げると、一樹は、真直ぐに博美を見つめて、島に残ってくれと懇願した。

「博美ちゃん、ずっと好きでした。俺じゃ、赤ちゃんのお父さんになれないですか？」

　一樹の好意はうすうす感じていた博美だったが、まさか、他の男の子供を宿している自分と、結婚したいとまで思ってくれているとは思っていなかった。

　一樹は、すごく強いし、優しい人だ。彼がいたからこそ、自分は立ち直ることができた。その恩人に、悠壱の子供の面倒まで背負わせていいのだろうか。

「一樹さん。本当にありがとう。嘘じゃなくて、本心からとてもうれしいです。でも、少し考えさせてもらえますか。だから、一度、帰ろうと思います。」

　翌日、一樹は港まで博美を送ってくれた。そして、博美を乗せた船が見えなくなっても、ずっと見送り続けた。博美はもう、帰ってくることはないと思ったからだ。

　二か月も音信不通だった妊娠中の家出娘が突然戻ってきて、両親は喜びと謝罪で泣いた。

　結婚を反対したことを謝られたが、そこは、どちらかというと悠壱側の問題だったので、博美の方が、男を見る目がなくて申し訳ないと謝った。

　そして、この二か月の話をした。

　博美が、一樹に全部背負わせてよいか迷っていると話すと、両親はすぐ、一樹に会いたいと一緒に島へ渡った。

　一樹は、今生の別れをしたはずの最愛の人が戻ってきてくれたことに、腰をぬかしそうなくらい大喜びして、博美と両親を大歓迎してくれた。当然、両親は一樹を気に入り、二人は入籍して、小結も無事生まれた。

　三人は、誰が見ても本当の親子だった。

　でも博美は、ふとした時に、小結の中に悠壱を見つけて、堪らなくなるときがあった。一樹のことは愛している。彼なしではもう生きていけないくらい大切な人なのに、一樹だけを見ていたいのに、未だに悠壱に恋をしているおめでたい自分が情けなかった。

　人を好きになるということもまた、本能なのだ。

　悠壱が父親だと聞かされた小結は、ますます半狂乱になった。逃げ出し

たかったが、博美に羽交い締めにされて身動きできなかった。小結をがっちり抱きしめたまま、博美は小結を産むまでのことを全部話した。
「小結、お母さんは何があってもあなたのお母さんだから。あなたが嫌がってもそばを絶対に離れないわ。あなたが、突然、この人をお父さんだと思えないのも当然よ。だけど、あなたを育ててくれたお父さんはもういないけど、あなたのお父さんはここにももう一人いるの。私たちは、血のつながった家族なの。」
　小結は、事情がわからなかった訳ではない。母が悪かった訳でもない。それはわかるのに、もやもやする気持ちはどうしても、すぐにすっきりとはしなかった。母を悠壱に取られ、父とはなんの絆もないと知り、今まで信じていたものが、一気に嘘になった。思春期の小結がそれを整理するのに、多少の時間がかかるのは当然のことだ。
　絶望的な孤独に襲われたあの時、小結は、母を取り戻したかったのだ。母に追いかけてきて、見つけてほしいと、そして、父を忘れないでほしいと、無意識に思って父のところに来たのだろう。
　小結は、父の残してくれたこのペンションが大好きだった。島を出る時から、いつかこの場所に戻って大切に守っていくと決めていた。
　だから悠壱が、これから二人に償わせてほしいと申し出てくれた時、父のペンションを立て直すために力を貸してもらうことにしたのだ。建物はかなりガタがきているので、建て直すことになってしまうが、父と並んで眺めたこの景色はあの頃と何も変わっていない。いつでも父を思い出せる。
　悠壱の会社が保養所として利用するという名目で、小結のプチホテルのスポンサーになってくれることになった。これで、プチホテルの経営状態は、悠壱の会社が順風満帆である限り万全だ。
　小結は賢い。甘えてあげることは、親孝行なのだと知っている。

The garden

　最後の朝、三奈は、帰りたくなくて、目は覚めているのに、いつまでもベッドから出られなかった。
　廊下に、昨日ジャグジーで会った女子らしき笑い声がした。三奈は、諦めてベッドから出て、シャワーを浴びる。身支度を整え、レストランに向かった。
　今日は、昨日と違うスムージーを選んだ。オレンジ色と、紫、緑も。
　オレンジ色は、オレンジとにんじんだろう。紫は、ブルーベリーとリンゴらしかった。どちらも、ファイトケミカルたっぷりのスムージーだ。
　緑は、バナナとグレープフルーツ、葉野菜の何かと、少しパセリの風味がした。
　フルーツは、プラムがあったので、そのままいただくことにして、腹持ちのよいものをと、ローグラノラに、アーモンドミルクをかけていただいた。
　グラノラで十分お腹いっぱいになったが、せっかくなので、ローブレッドをいただくことにした。このローブレッドは、玄麦を発芽させたものではなく、ナッツパルプを使って、ナッツやココナッツ、ドライフルーツを混ぜ込んで、ディハイドレーター（食物乾燥機）にかけたものだった。ローブレッドというよりも、ローパウンドケーキといった感じで、こんなおいしいローブレッドは初めてだった。もう一種類は、カカオパウダーを混ぜ込んである香ばしいタイプの、やはりこちらもパウンドケーキっぽくて、とても美味しかった。

　松下が、港までの送り時間とチェックアウトの時間を確認に来た。ローチーズは、出発する時まで、預かっておいてくれるそうだ。
　残り少ないバカンスを、部屋のテラスで過ごす。太陽の光をしっかり浴びるのも、しばらくはないだろう。帰ったら、好きでも嫌いでもない仕事に命をつぎ込む日々が、またずっと続く。しっかりチャージしておこう。

　三奈は、チェックアウトを済ませ、出発までロビーでくつろいでいた。
　ここにいる間はなるべくデジタルデトックスしたくて、見ていなかったスマホを取り出す。料理の写真は撮っていたので、それを見返そうと写真

を開く。誤って、メモリーを押してしまった。以前、聡介と、旅行した時の写真が写しだされた。懐かしい。三奈と聡介がとてもうまくいっている時の旅行だったので、最高に楽しかった。
　写真を送る三奈の指が、一枚の写真のところで止まった。
（あれ・・・？）
　そうか。やっと思い出した。
　そこに写っていた、ネイティブアメリカン風の女性は、このホテルのシェフだった。

　三奈はダイニングに駆け込んだ。
「あ、あの、シェフってお手すきでしょうか？」
　上条に声をかける。時計をチラッと見て、
「もう、手がすいていると思います。呼んで参りますね。空いているお席にかけてお待ちいただけますか。」
　上条が、厨房に入っていった。ほどなくして、シェフ、そう、あの時の女性が現れた。
「あの、私です！三年くらい前に、屋久島で、瞑想とかご一緒した・・・」
　ほんの一、二秒おいて、あおいも三奈のことを思い出した。
「ああ！レモン！ほんとに？すっごいイメチェンしてるから、全然わかんなかった！」
　三奈は三年前、かなりの茶髪で、ショートカットだった。今は、セミロングで、落ち着いたカラーで、巻き毛になるようにパーマをかけている。
「それはお互いさまでしょう！懐かしいー。シェフコートだし、誰かに似てるけど、思い出せなかったんだー。」
　三奈は、あおいの失言の「レモン」はスルーしてくれた。
「ほんと、懐かしいね。あの時のバッ・・・彼は元気？今度、一緒においでよ。島を案内するよ。」
　聡介のことだ。
「えー、本当？ありがとう！でも、私一人でもいい？じつは、あいつ、最近浮気したから別れたんだよ。しかも相手、私の後輩だよ。帰ったら、仕事行くのすごく辛いよー。」
「マジで？なおさら、連れておいでよ。二人で、海に沈めよう。」

素晴らしい提案だ。三奈は、あおいともっと話したくなって、ますます帰りたくなくなった。あおいも同じ気持ちだった。ほとんど話したこともなかったのに、不思議である。
「ねえ、もう一泊してよ。もっと話したいよー。」
あおいは、まっすぐに自分の欲求を口にした。三奈は迷った。会社には、特に今は行きたくはないが、仕事も心配だった。
「する。もう一泊。」
あおいが、ハグをくれた。

三奈は、さっきまでいた部屋に戻った。今日は、宿泊客がいないらしい。レストランとしての営業は、木曜〜日曜までなので、ワンオペシェフのあおいだが、宿泊客がいなければ割と自由がきくとのことだった。
ランチは、残り物でよければ、ダイニングで一緒に食べようと誘ってくれたので、好意に甘えることにした。荷物を置いて、ダイニングに下りる。
ダイニングには、ザ・ガーデン、オールスターズが揃っていた。
「三奈さん、こっちこっち。」
あおいが、手招きする。やっと、三奈は「レモン」を卒業した。
朝食ビュッフェの残りが、テーブルに移してあり、そこに、昨夜のトルティーヤチップスと、カレースープ、三奈のお気に入りのチーズが加わっていた。
「あーお腹すいたー。いっただきまーす。」
小結が、緑のスムージーのショットを飲む。
「あおいちゃん、これ、何入ってんの？」
「当てて。」
「バナナでしょ。グレープフルーツでしょ。あと・・・青梗菜とセロリか？」
「おしいっ！青梗菜とイタリアンパセリ。」
三奈は内心、ガッツポーズを決めていた。
「三奈さん、遠慮しないで食べてね。朝と昨夜と一緒で申し訳ないけど。」
「なに言ってんの、ご馳走よ！あおいさん、ローフードのシェフになってるなんて驚いた。あの時の言葉を実現したんですね。」

「えー、なにその話？聞きたい聞きたーい。」
　小結が遠慮なく突っ込んでくる。
「三年前にね、ほら、私がローフードカフェを出すきっかけになったオーベルジュで、『もっと近くにこんなオーベルジュがあったらなー。』って言ったら三奈さんが、『作っちゃえばいいじゃん。』って言ってくれて。で、『あそっか、私が作るよ！』なんて、ノリで交わした会話があったのよ。星に言ったら、叶っちゃった。言ってみるもんだね。」
　みんなが、一緒に笑った。
「あそこ、すごくよかった。また行きたいなー。小結、慰安旅行で連れてってよ。」
　あおいが、小結に振る。
「わかった！パパにお願いしてみる。」
「出た！それならこの夢は、速攻で叶いそうだね。」
　あおいが言うと、ここで、博美も会話に加わった。
「じゃあ、パパも連れて行ってあげてよ。」
「ええー、なんてね。もちろんよ！でも、パパ忙しいから、来れるかな？」
　そう言ってから、小結はプラムをかじる。
「そうね。でも、パパが行かないなら、私も行かないわ。」
　そう言って、博美もプラムをかじった。
　三奈には、この人間模様がいまいちつかめなかった。あおいが察知して、
「後でゆっくり話すけど、この二人は親子なの。パパは上条さんって言う人。本土で仕事があるから、離れて暮らしてるだけで、別居してるわけじゃなくて、円満家庭だよ。苗字が違うのは、同じ苗字だとややこしいから、小結は博美さんの旧姓を使ってるの。」
　あおいの説明は、真実とは若干違っていたが、三奈がすっきりした顔をしていたので、まあいいかそれで、と、誰も訂正しなかった。
「それより、三奈さん、あいつ、許せないね。」
　あいつというのは、聡介のことだろう。あおいにそう言われて、三奈は、聡介を許せないか、をちょっと考えてみた。
　そして、わかった。
　ここで一人で過ごす間に、傷ついたプライドは確かに修復できた。でも

それは、聡介を失う恐怖感では全くない。許すもなにも、ずいぶん前から三奈の恋は終わっていたようだ。
「それがそうでもないんだよねー、じつは。あ、やり直したいんじゃなくて。もう二年も付き合ってるんだから、結婚して当たり前って思って、彼を追い詰めてたけど、常識とか、ルールみたいに結婚しなきゃって、自分が思い込んでただけだったみたい。この先、ずっと彼といたいのか、今、彼のことを好きなのか、そもそも、私にとって結婚が必要なのかと思えてきて。」
　そう言葉にしたことで、とても腑に落ちた。
「ねえ、三奈さん。よかったら、うち、来ない？」
　唐突に、あおいが話題を変えた。
「あおいさんのお家に？うん行きたいよ！」
　三奈が答えると、あおいが、声を出して笑った。
「ごめん、違う違う。もう、今の、あいつと一緒の職場なんて辞めちゃいなよ。ここで一緒に働こうよ。」
　より唐突な提案に、三奈は絶句した。
（えーーー、ここでーーー⁈）
　サービス業なんて、ブラックなイメージが強すぎて、今まで考えたこともなかった。
　しかし、頭の中に、この数日の幸せなダイジェスト映像が流れる。風にそよぐハーブとその香り、太陽とジャグジー、あおいのローフード、アンダー・ザ・スターズ、楽しそうに遊んでるみたいに働く小結。
　聡介との事も、後輩との事も、今はどうでもいいし、今の仕事自体も、つまらないが、大きな不満もない。でも・・・
　三奈の沈黙を迷いと決めて、あおいが畳みかけた。
「よーし！合格！」
　あおいが、三奈に盛大な拍手を送った。つられて、博美も小結も拍手する。二秒後に、小結は、はっとして言った。
「ちょっと！社長は私だよぅ！」

アステリズム

著者　　　小川　葉菜

https://profile.ameba.jp/ameba/hippopopanda

＊本書は（株）ボイジャーのRomancerで作成されました。